

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষা

পাঠ্যপুস্তক

প্রথম শ্রেণি



পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ



বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর, পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর। পশ্চিমবঙ্গ সরকার

বিকাশ ভবন, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ

ডি কে ৭/১, বিধাননগর, সেক্টর-২

কলকাতা - ৭০০ ০৯১

Neither this book nor any keys, hints, comment, notes, meanings, connotations, annotations, answers and solutions by way of questions and answers or otherwise should be printed, published or sold without the prior approval in writing of the Director of School Education, West Bengal. Any person infringing this condition shall be liable to penalty under the West Bengal Nationalised Text Books Act, 1977.

প্রথম প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০১২

দ্বিতীয় প্রকাশ : ডিসেম্বর, ২০১৩

তৃতীয় সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৪

চতুর্থ সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৫

পঞ্চম সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৬

ষষ্ঠ সংস্করণ : ডিসেম্বর, ২০১৭

মুদ্রক

ওয়েস্ট বেঙ্গাল টেক্সট বুক কর্পোরেশন লিমিটেড

(পশ্চিমবঙ্গ সরকারের উদ্যোগে)

কলকাতা-৭০০ ০৯৬

মুখবন্দ্য

জাতীয় পাঠ্যক্রমের রূপরেখা ২০০৫ এবং শিক্ষার অধিকার আইন ২০০৯ এই নথিদুটিকে অনুসরণ করে প্রতিটি বই বিশেষ অধ্যায়কে কেন্দ্রে রেখে বিন্যস্ত করা হয়েছে। গ্রাখাগত অনুশীলনের কারণে হাতেকলমে কাজের উপর জোর দেওয়া হয়েছে। ‘সুস্থ দেহ সুস্থ মনের আকার’ এই প্রবাদবাক্যের কথা মনে রেখে স্বাস্থ্য ও শারীরলিঙ্গ পাঠ্যক্রমকে শিশুকেন্দ্রিক এবং মনোপ্রাণী করে তুলতে প্রতিটি বিষয় ও চিত্র বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিকোণে বিন্যস্ত করা হয়েছে।

সুস্থস্বা সুস্থ মানসিকতা গঠনের প্রথম ধাপ। সুস্থাস্থ্য মনকে করে উদারী, কর্মে জেগায়ে স্রাবণ, দেশতে করে উন্নত ও শক্তিশালী, প্রতিষ্ঠা করে ক্ষমতা। শিশুমানের বিকাশ ঘটাতে বাধ্যত, রতগারী, বিভিন্ন বোলাবুলার বিকল্প নেই। তাই প্রাথমিক স্তরের শিক্ষাক্রমে স্বাস্থ্য ও শারীরচর্চার ওপর সবিশেষ গুরুত্ব আরোপ করা হয়েছে। শিশুর শারীরিক, মানসিক, প্রারম্ভিক ও বৈশিষ্ট্য বিকাশতে আনন্দময়ক, তিত্তকর্মক, ভাবমুক্ত করাত খেলাবুলার বিশেষ ভূমিকা রয়েছে। স্বাস্থ্য ও শারীরলিঙ্গের কার্যক্রমে অংশ গ্রহণের মাধ্যমে শিশুর আত্মোৎপাদন, আত্মমর্যাদাবোধ, আত্মপ্রকাশ, শিক্ষাগ্রহণ ও সমস্যা সমাধান, মতপ্রকাশের দৃঢ়তা, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, চাপ সহ্য করার সহনশীলতা, সহমর্মিতা, সহিষ্ণুতা প্রভৃতি দক্ষতাগুলি কামাঙ্কুরে বিকশিত করা সম্ভব। শিশুর মূল্যবোধ, জ্ঞান নির্মাণ, দক্ষতা নির্মাণ ও সর্বাঙ্গীণ বিকাশে শারীরলিঙ্গ বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে। বিদ্যালয়ে আসা প্রতিটি শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষার কার্ড ও শারীরিক দক্ষমতার পরিমাপ ও দৃঢ়তা-দুর্বলতা চিহ্নিতকরণের প্রয়োজনের বিষয়ে পরিকল্পনা গ্রহণ করা হয়েছে এবং বিশেষ চাহিদাসম্পন্ন শিশুদের জন্য বিশেষ পরিকল্পনা করা হয়েছে। নতুন পাঠ্যক্রম, পাঠ্যসূচি অনুযায়ী এই বই প্রস্তুত হলো।

দুর্ভাগ্যবশী মাননীয় স্বাস্থ্য বংশোদ্ভূত ২০১১ সালে একটি ‘বিশেষজ্ঞ কমিটি’ গঠিত করেন। যে কমিটিতে সচিব দেওজা হাজেছিল প্রথম থেকে স্বাস্থ্য শ্রেণি পর্যন্ত বিদ্যালয় স্তরের পাঠ্যক্রম, পাঠ্যসূচি এবং পাঠ্যপুস্তকগুলিকে সর্বাঙ্গীণ ও পুনর্বিবেচনা করার জন্য। এই কমিটির সুপারিশ অনুযায়ী স্বাস্থ্য ও শারীরলিঙ্গের পুস্তিকাগুলি প্রস্তুত করা হয়েছে। এই বইগুলি পশ্চিমবঙ্গের সর্বশিক্ষা মিশনের সহায়তার সমস্ত সহযোগিতা ও সহকার পোষিত বিদ্যালয়ে বিতরণ করা হবে।

এটি একটি পাঠ্যবই। শিক্ষক/ শিক্ষিকারা যদি এর সঙ্গে সায়ুজ্য রেখে আরও নতুন কোনো শিক্ষামূলক, বিনোদনমূলক চর্চার অবতারণা করতে পারেন, তবেই এই বইয়ের প্রকৃত উদ্দেশ্য সাধিত হবে।

ডিসেম্বর, ২০১৭
অধ্যক্ষ প্রমুদজ্ঞা ভবন
ডি কে ৭/১, সেক্টর ২
বিল্বনবগার, কলকাতা ৭০০ ০৯১

স্বাস্থ্য ও শারীরলিঙ্গ
সভাপতি
পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা সচিব

প্রাক্কথন

'সুন্দর সুন্দর মানের আখার' এই প্রকাশব্যবস্থার কথা মনে রেখে প্রাথমিক বিদ্যালয়ের পাঠ্যক্রমে স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষাকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। জাতীয় পাঠ্যক্রমের ক্রমরেখা ২০০৫ এবং শিক্ষার অধিকার আইন ২০০৯ এই নথিদুটিকে ভিত্তি হিসেবে ব্যবহার করে ২০১৩ সাল থেকে পশ্চিমবঙ্গের শিক্ষাক্ষেত্রে ভাষিত সরকার কর্তৃক গৃহীত শিক্ষার অধিকার আইন পূর্ণবল বলবৎ করতে পশ্চিমবঙ্গ সরকার বাক্যশরিকর। ফলে, নতুনভাবে 'শিশুকেত্রিক' শিক্ষার উপাত্তধর্মী পাঠ্যক্রম, পাঠ্যসূচি এবং পাঠ্যপুস্তকের প্রয়োজনীয়তা ছিল গভীর। মনে পড়ে, আশ্চর্য করে একলা প্রবীক্ষনাত্মক ঠাকুর লিখেছিলেন, '... আমরা নেই নিজেছি, ফুসফুস করেছি, পাশ করেছি। বসন্তের নবীন হাতয়ার মধ্যে আমাদের শিক্ষা মনুষ্যের কৃষ্ণে কৃষ্ণে নতুন লাভা পরিচয়ে মূল মূল্যে তুলছে না। ... এর মধ্যে সংগীত নেই, চিত্র নেই, আশ্চর্যকালের অসমসমর উপায় উপকরণ নেই। এ যে কত বাড়া নৈন্য তার যোগশক্তি পর্যন্ত আমাদের সৃষ্টি হয়ে গেছে।' নতুন স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার পাঠ্যক্রম, পাঠ্যসূচি ও পাঠ্যপুস্তকে প্রভাচরী, ছড়ার ব্যাখ্যা, যোগাসন, নিনোন্মূলক খেলা, প্রকৃতিমূলক শিখনাসিক্স, সৌন্দর্যমূলক ব্যাখ্যা, অনুকরণ জাতীয় খেলা, সৃষ্টি দেহভঙ্গি গঠন ও উজ্জ্বলতার বিভিন্ন পদ্ধতি এবং খানাপ্রহণ পদ্ধতির সঞ্চে সঞ্চে সমাজসেবকের নিরুপনও জুড়ে বরা হয়েছে।

প্রথম শ্রেণির ক্ষেত্রে বাংলা, ইংরেজি, অঙ্কের দক্ষতাকে সমন্বিত করে শারীরশিক্ষার অঙ্গনে তুলে বরাবর চেষ্টা করা হয়েছে। পুরো বইটিতেই শিক্ষার্থীর সৃজনশীল দক্ষতাকে বান হাতেকলমে কাজের মধ্য দিয়ে নির্দিষ্ট মাধ্যমে লৌহে কেবল চেষ্টা করা হয়েছে। বইটির পাঠ্য পাঠ্য প্রবেশের হবি সেমন আছে, প্রতিটি পৃষ্ঠায় 'শিখন পরামর্শ' ও দেওয়া হয়েছে। এই নতুন 'কৃতান্তি নির্ভর শিখন' প্রক্রিয়াকে, আশা করি, শিক্ষার্থীর উপভোগ করবে।

স্বাস্থ্য ও শারীরশিক্ষার বই 'আমার বই' ও 'সহজ পাঠ' - কে ভিত্তি করে গড়ে তোলা হয়েছে।

শিক্ষার্থীর কাছে শিখন যাতে 'আনন্দময়' এবং 'আত্মকীয়' হয় তার প্রয়াস আমরা করেছি। নির্বাচিত শিক্ষক, শিক্ষক-শিক্ষিকা এবং বিষয়-বিশেষজ্ঞদের অঙ্গময়ের মধ্যে পাঠ্যপুস্তকগুলি নির্মাণ করেছেন। পশ্চিমবঙ্গের প্রাথমিক শিক্ষার সারস্বত নিয়ামক পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ-এর নির্দিষ্ট কমিটি বইটি অনুমোদন করে আমাদের বারিত করেছেন। তাঁদের অংশে কৃতজ্ঞতা জানাই। এধরনের সমন্বিত পুস্তকের নির্মাণ ভারতে তো বটেই বিদেশে প্রায় নদীরবিহীন। এই বইয়ের মাধ্যমে বিদ্যালয় শিক্ষার ক্ষেত্রে যদি নতুন যুগের সৃষ্টি হয়, তাহলেই আমাদের প্রম সার্থক মনে করব। মানবসত্তা আমাদের সহায়তা প্রদান করেছেন পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক শিক্ষা পর্ষদ, পশ্চিমবঙ্গ সরকারের শিক্ষা দপ্তর এবং পশ্চিমবঙ্গ সর্বাঙ্গিক শিখন। তাঁদের বন্দাবন জানাই।

মাননীয় শিক্ষামন্ত্রী ড. পার্থ চাট্টাচারী নির্দিষ্ট যত্নমত এবং পরামর্শ দিয়ে আমাদের বারিত করেছেন। তাঁকে কৃতজ্ঞতা জানাই।

সমস্ত শিক্ষাপ্রেমী মানুষের কাছে আমাদের নিবেদন, বইটির উৎকর্ষবৃদ্ধির জন্য তাঁদের যত্নমত এবং পরামর্শ আমরা সাদরে গ্রহণ করব।

ডিসেম্বর, ২০১৭

নিবেদিতা ভবন, পশ্চিমবঙ্গ

বিধাননগর, কলকাতা - ৭০০ ০৯১

প্রতিষ্ঠান

চেমারদ্যান

বিশেষজ্ঞ কমিটি

বিদ্যালয় শিক্ষা দপ্তর

বিশেষজ্ঞ কমিটি পরিচালিত পাঠ্যপুস্তক প্রণয়ন পর্যদ

অষ্টীয় মজুমদার (প্রোগ্রামার, বিশেষজ্ঞ কমিটি)

রবীন্দ্রনাথ দে (সমন্বয় সচিব, বিশেষজ্ঞ কমিটি)

বরা চক্রবর্তী বাপটি (সচিব, পশ্চিমবঙ্গ প্রাথমিক বিদ্যালয় সংসদ)

অনিকল্পন। পাণ্ডুলিপি নির্মাণ ও সম্পাদনা

বীপেন বসু

সহযোগিতায়

সুভোজ সাহিত্যিক, সৌমিত্র কর্মকার, সুমণ্ডিত রায়,
কিরানুমিত্ত রায়

প্রচ্ছদ

শঙ্কর বসাক

আলাকরণ

শঙ্কর বসাক, কাম্বুন গুহ

প্রবন্ধপ নির্মাণ

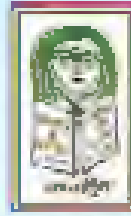
বিপ্লব ঘন্ডল

সংধান চক্রবর্তী

কিষয়সূচি



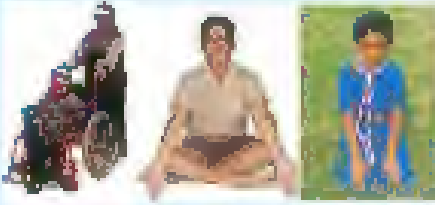
১। দেশস্বাক্ষর (১)



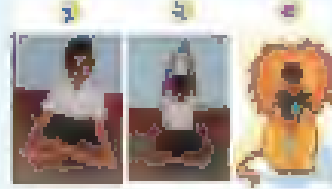
২। কন্যাস্ট্রী (২)



৩। ব্রতচারী (৩)



৪। বসার বিভিন্ন ভঙ্গিমা (৪)



৫। বসার উন্নতকরণের ব্যায়াম (৫)



৬। দাঁড়ানোর বিভিন্ন ভঙ্গিমা (৬)



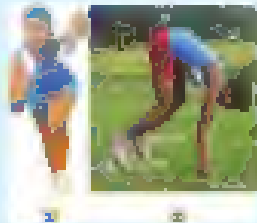
৭। দাঁড়ানোর উন্নতকরণের ব্যায়াম (৭)



৮। হাঁটার ভঙ্গিমা (৮)



৯। হাঁটার উন্নতকরণের ব্যায়াম (৯)



১০। দৌড়ানোর দেহভঙ্গিমা (১০)



১১। পড়ি, ভারসাম্য ও সমন্বয় (১১)



১২। লাফানোর দেহভঙ্গিমা (১২)



১৩। লাফানোর উন্নতকরণের ব্যায়াম (১৩)

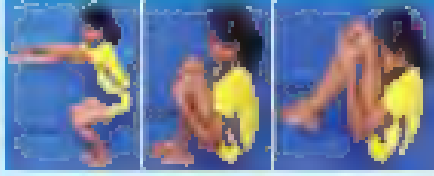


১৪। বল ধরা ও ছোড়া (১৪-১৫)



১৫। বায়ুপ্রহণের ভঙ্গিমা (১৫)

বিষয়সূচি



১৬। ক্রিয়ানাটিকস (১৭)



১৭। যোগাসন (১৮-২১)



১৮। ক্রিপ্তজা, ভারসাম্য ও সমন্বয় (২২)



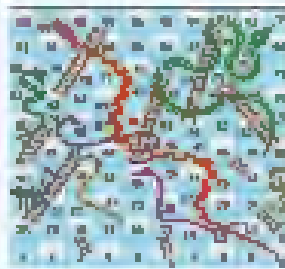
১৯। মৌমাছির ফুলের ঘনু সংগ্রহ (২৩)



২০। খালি হাতের ব্যায়াম (২৪-২৬) ২১। ছড়ার ব্যায়াম (২৭-২৯)



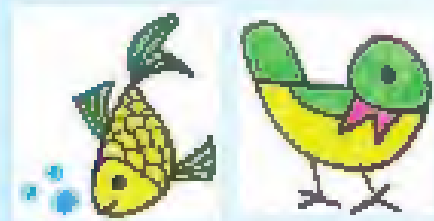
২২। বিনোদনমূলক খেলা (৩০-৩৫)



২৩। সু-অভ্যাসের শিক্ষা (৩৬)



২৪। সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম (৩৬-৩৭)



২৫। এসময়ে আঁকাতে শিখি (৩৮-৪১)



২৬। মূল্যবোধের শিক্ষা (৪২)



২৭। লম্বা নিন্দাপত্রের শিক্ষা (৪৩-৪৫)



২৮। মূল্যায়ন (৪৬)

দেশাত্মবোধ

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ১

জাতীয় পতাকা

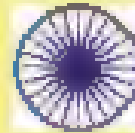
বর্ণ

বোধ

গেবুয়া শৌর্য, ভাগ, দেশপ্রেম

সাদা সত্য, বিশুদ্ধতা, সরলতা

সবুজ বিশ্বাস ও সমৃদ্ধি



ন্যায়পরায়ণতা ও
অগ্রগতির প্রতীক

অশোক চক্র

জনগণমন-অধিনায়ক

জনগণমন-অধিনায়ক জয় হে ভারতভাগ্যবিধাতা !
পঞ্চাব সিন্ধু গুজরাট মরাঠা ত্রিবিড় উৎকল বঙ্গ
বিন্ধ্য হিমাচল যমুনা গঙ্গা উচ্ছলজলধিতরঙ্গ
তব শূভ নামে জাগে, তব শূভ আশিস মাগে,
গাঁহে তব জয়গাথা।

জনগণমন-অধিনায়ক জয় হে ভারতভাগ্যবিধাতা !
জয় হে, জয় হে, জয় হে, জয় জয় জয়, জয় হে ॥

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর





কন্যাশ্রীর জুবনছায়া শিরোপা

পশ্চিমবঙ্গের যানবীয়া মুখ্যমন্ত্রী দমতী বান্দ্যোপাধ্যায়ের স্বাক্ষর প্রকর 'কন্যাশ্রী'। ২৩ জুন ২০১৭ নেদারল্যান্ডস রাষ্ট্রপুঞ্জের জয়পরিষেদা দিবসের অনুষ্ঠানে পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রী দমতী বান্দ্যোপাধ্যায়কে পাবলিক মার্টিস অ্যাওয়ার্ডে সম্মানিত করল রাষ্ট্রপুঞ্জ। সাধারণ ও পিছিয়ে পড়া মানুষের কাছে সরকারি পরিষেবা পৌঁছে দেবার সাফল্যের স্বীকৃতি হিসাবে পশ্চিমবঙ্গের মুখ্যমন্ত্রীকে নির্বাচিত করে রাষ্ট্রপুঞ্জ। এই পুরস্কার এই কাজের মর্যাদা আন্তর্জাতিক স্বীকৃতি। পশ্চিমবঙ্গ সরকারের এই পুরস্কার প্রাপ্তির সঙ্গে সঙ্গে চর্চিত হলো পশ্চিমবঙ্গ তথা গোটা দেশ এবং স্বীকৃতি পেল কন্যাশ্রীরা ও সমাজের অপেক্ষাকৃত দরিদ্রতম ও পিছিয়ে পড়া মানুষকে সমাজের মূল ঘোঁড়ে ফিরিয়ে আনার উদ্যোগ। সারা বিশ্বের ৬৩টি দেশের ৫৬২টি প্রকল্পের মাধ্যমে প্রথম হয়েছে পশ্চিমবঙ্গ সরকারের কন্যাশ্রী প্রকল্প।

রাষ্ট্রপুঞ্জের সেরার সেরা পুরস্কার হাতে নিয়ে যানবীয়া মুখ্যমন্ত্রী দমতী বান্দ্যোপাধ্যায় বললেন, 'আজ নিজেকে খুব গর্বিত মনে হচ্ছে, এই পুরস্কার আমি বাংলার ছা- মাটি-মানুষ ও সেনাবাহিনীকে উৎসর্গ করলাম।'

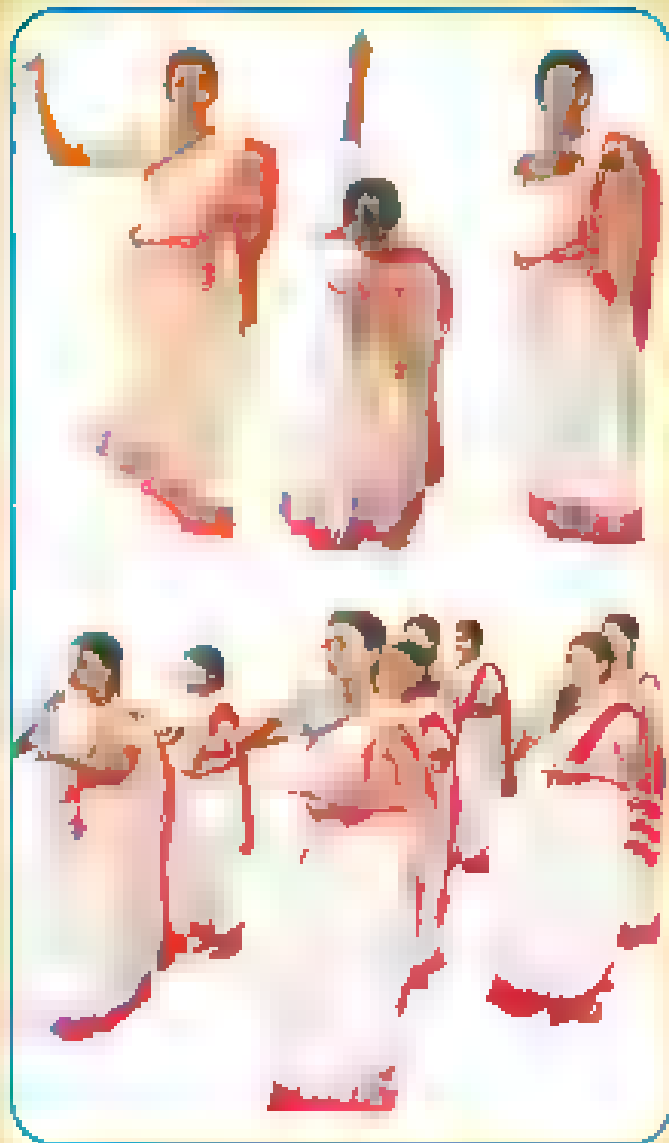
[বিস্তার/বিস্তারিত লিখারীনের এ বিষয়ে সচেতন করবেন]

ଦତ୍ତଚରି

ଅନ୍ୟ ଲେଖି

४५ - ९

सामाजिक



इ म ण लि ली म म ह न न ना अ

এই আদি সফলগুলো আদুর্ভি বলাই সম্ভব নয় হাত পাটের কাছে রাখা ভাল হতে পারে তালি দিতে হলে মোট ফিরবার এই তালি দিতে হবে

[illegible]

उपनाम : अमलक दुग्ध

न्याय का न्याय

१॥विश्वं नमः

ଏକକ ମାପର ଆବରଣ

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

नरक कथा वनद

2015-01-14 11:15

• TV સિનિસ શ્રુત

● **अविनाशक**

ना नाद इह नाख्य

॥३॥

अनुसूचित जाति

ছোট খেলার দ্বারা সত্যার্থে জনস
জিন-জিন নাগে নাইমে সত্যিগতন-কাম, জান
পা জান হাত দিয়ে শুন করতে হবে জান
হাত কনুই-এর কাছ থেকে কোণে জান হাতের
অবস্থা ঠিকর থেকে নীচে জানতে হবে

। ছুটি খেলনাস্থান থেকে 'সড়ক মাথে চন্দন' পর্যন্ত একই এলাকা হলে 'চন্দন হাট'ও তখনই নিয়ন্ত্রণ করছে হবে। নাকি আধুনিকায়নের বন্ধ থাকবে।

काष्ठ विनिमय भाग्य

এই কথাটা শোনার দু-হাত তুলেই খোলে ডোফ
সম্মানে মেলে নুটি আছন সিরে বিশ্বা ও
জন্মলী মেলায় থেকে মুক্ত খোলা-বন্ধ জন্মি
করতে হার

पंडित जगदीश चरणदास

[illegible]

मास्करा हाहा मरुतल

ମୁଁ ହାତକୁ ମୁଦ୍ରିବନ୍ଧ ଅବସ୍ଥାରେ କାନ୍ଦିବା ଯେତେବେଳେ
ପ୍ରଥମେ ତାଙ୍କ ହାତକୁ ଖସିଲା ତୁଳସୀ ଦାସ ଗାଁରେ ଶ୍ରୀ
ହାତକୁ ଖସିଲା ତୁଳସୀ ଦାସ ଗାଁରେ ଶ୍ରୀ

५५. दण्ड दण्डादौ गोच-३

কম্পনত ক্রিয়াবিশিষ্ট প্রথাগত ব্যবস্থার নীতি হাতে
সংগঠন গঠিত হওয়ার কারণে হবে। (পারদে
পাওয়ার উল্লেখ করা নিম্ন। স্বাধীন ক্ষমতা-
জন পারদে মাঝে মাঝে হাত নী পারদে মতো
নী হাতে সংগঠন গঠিত হওয়ার কারণে হবে।

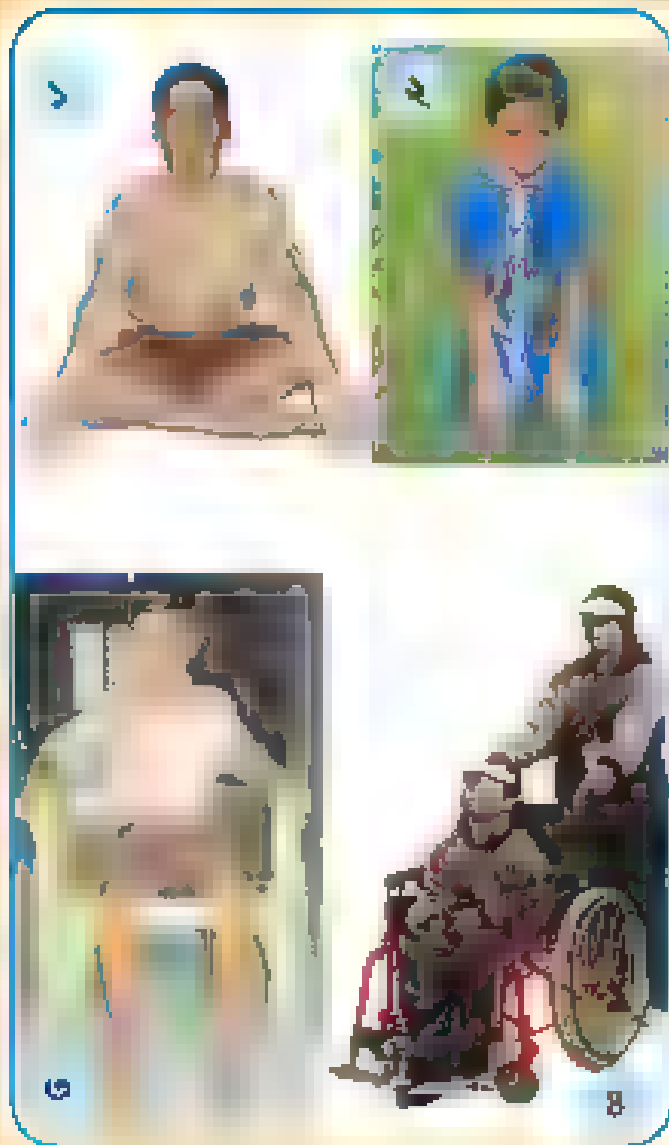
04/05/2019 12:00:00

মু-হাক্ক টিভিতে কাল হাক্কড পাঁচা খোলা
অলম্বাস মোকাত্তে ধরেব মু-পাখের পাখার
টিভি কয় গিয়ে কাল কাল করাবে হবে
দু-বাই কক্কড ধরেব

বসার বিভিন্ন ভঙ্গিমা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৪



১. সোফা হায়ে বসা

প্রথমে দু'পা লম্বা করে ছড়িয়ে বসানো হবে। একপাশ বী পা'র ডান করাত হবে। বী পায়ের পাতা ডান ঠিকুর নীচে রাখতে হবে। অনুরূপভাবে ডান পা' ডান করাত হবে। ডান পায়ের পাতা বা ঠিকুর নীচে রাখতে হবে। মেডুলস সোল্ড থাকবে ও দুটি সোজা দূরে থাকবে। একবার খাফে বাবু হয়ে বসা বলে।

২. হাঁটু ও বসা

হাঁটু মুণ্ড বহান ভঙ্গিতে পেছানি ও পায়ের পাতা দুটি ফাঁক করে নিতলের দু'পাশে রেখে মটিতে বসতে হবে। দু'পায়ের বুড়ো আঙুল পরস্পর স্পর্শ করবে। হাঁটু নীচ মাথা স্বাভাবিক দৃষ্টি থাকবে। দু'হাতের ডান উপরদিকে দু'হাঁটুর উপর সোজা থাকবে। মেডুলস সোজা ও দুটি সামনে থাকবে।

৩. চেয়ার ও বসা

চেয়ারে পা দু'পাশে উঠতে অনঙ্গি পায়ের পাতা অনুযায়ী হওয়া প্রয়োজন। চেয়ারের দৈর্ঘ্য এমন হবে যাতে পায়ের পাতা ঘেঁষা মাঝে স্পর্শ করতে পারে। চেয়ারের পিছনদিকের অংশ চেয়ারের নীচ অনুসারে থাকতে হবে। এমনভাবে বসতে হবে যাতে পিঠের অংশ চেয়ারের হেলান দেওয়া অংশের সাথে সোজা লেগে থাকে। আরগায় বসার জন্য চেয়ারের হাতবলক উপর হাত দুটি রাখতে হবে।

৪. বিশেষ জাহিদাসম্পন্ন শিশুদের হুইলচেয়ারে বসা

পায়ের অঙ্গি। কুলনভাটুক বিশেষ জাহিদাসম্পন্ন শিশুদের হুইলচেয়ারে বসার ক্ষেত্রে শিশুর সামর্থ্য অনুযায়ী হাতটি সঙ্কর চেয়ারে করার পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে। শিশুক এ্যাক্সেস শিশুর সামর্থ্য অনুযায়ী সহায়তা করবেন।

বসার ভিগিলা উদ্বতকরণের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৫

১. শঙ্খচেনে বসা

পা দুটি সমান দূরত্বের মধ্যে হয়ে বসতে হবে। ডান পায়ের হাঁটু কোণে ডান পা বাঁ পায়ের উপর রাখতে হবে। এরপর একইভাবে বাঁ পা কোণে ডান পায়ের উপর রাখতে হবে। দু-পায়ের পাঁজ উপর দিকে একত্বের কণ্ঠে থাকতে। হাত দুটি সোজা করে হাঁটু উপর রাখতে হবে। মেকুন্ড সোজা ও দুই সামনের দিকে থাকতে। হাঁটু উপর পুড়ানো আঙুল ও তর্জনি টিপ দিয়ে ধরে রাখতে হবে। অন্য অঙ্গুলগুলো সোজা থাকবে।

২. পর্বতসমন

প্রথমে পাহাশমনের মতো বসতে হবে। ডানপা দু-হাত সোজা করে কোণের দু-পাশ থেকে মাথার উপরে নড়াচড়ার ভঙ্গিতে তুলে ধরে রাখতে হবে। যেন এক হাতের ডানু অপর হাতের ডানুর মাঝে ঘিরে ধরে। এভাবে হাত দুটি মাঝাটান ডান হাত ও পর্বতের চূড়ার মতো দেখতে হবে। এই নামকরণ এই আসনের সময় কামপ্রকাশ স্বাভাবিক রাখতে হবে।

৩. সিংহাসন

প্রথমে নড়াচড়ান বসতে হবে। ডানপা গোড়ানি ও পায়ের পাঁজ দুটি ঝাঁক করে নিত্যের দু-পাশে রেখে স্থিতিতে বসতে হবে। গোড়ানি নিত্যের মধ্যে কোণে থাকবে ও দু-পায়ের পাঁজ শরীরের দু-পাশে ফেদানো অবস্থায় থাকবে। ডান পায়ের পাঁজ ডান দিকে এবং বাঁ পায়ের পাঁজ বাঁ দিকে ফেদানো থাকবে। হাঁটু মাটি কোণে থাকবে। দু-হাত দুই হাঁটু উপর রাখতে হবে। মুখ দিয়ে কাম দিয়ে গলায় 'আম' শব্দ করতে করতে ঘড়ফল সঙ্গত হাঁড়ানো হবে।

উপলব্ধতা যামের প্রণালি বসতে নিশ্বাস প্রশ্বাস স্বাভাবিক হবে। দিকের গোয়া মুখের দূর। কাজে কর্মসময় ১০ মিনিট। মননিক উপস্থাপন। কামে।

নিম্নাবস্থান খল

নিম্নাবস্থান খল সর্জন

একবার ছাত্র/ছাত্রী সর্জন করে বসতে ফলাসে গোল হস্ত লেভাবে। সর্জনের রেখা স্থানান্তরে বোঝে। গোড়ানের মাঝখানে পা ছাঁড়িয়ে বসিয়ে দিতে হবে এবং তার কোণে একটি বুঝল ক পামছা রাখতে হবে, যেন সঠিক অচুলা বস্তু। এই বস্তুটি সে সমান্তর রাখা করতে করতে অন্য কাজে ফলাসে নিয়ে যাবে। এখানে জরি ফলাসে দু-হাত অনলবস্ত দু-পাশে ও সম্মানে। দলান্ত থাকবে। মাঝে যে কোণে দিতে ফলাসে ওক দুই পায়ে। গাফল মাঝে। কাড়ানো হাফাইলি ফলাসে। ফলাসে করে এগিয়ে এসে সর্জন এর গোড়ানের থেকে বুঝল পা গাফলি ফলাসে নিতে ফলাসে করবে। যদি কাজে নেবার সময় সর্জনের ওক হাঁটু দিয়ে বুঝে নিতে পায়ে। তার সমান্তর হয়ে গিয়ে সর্জন হবে। নতুন সর্জন বসার ক্ষেত্রে পূর্বে শেখ বসার বিভিন্ন ভঙ্গিমা ব্যবহার করবে।

দাঁড়ানোর বিভিন্ন ভঙ্গিমা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৬

১ সোজা হয়ে দাঁড়ানো (সাবধানে)

পাছলি সোজা অবস্থায় পায়েল পাঁজা খোঁজাও করে সোজা হয়ে দাঁড়াতে হবে দুই হাত হাঁটু ও পরীক্ষার মই পাশে কোঁচের মধ্যে পাগেটের ফেনাই লাইনের বরাবর সোজা করে রাখতে হবে বুড়ো আঙুল বাঁধ হাটের অন্য আঙুলগুলোকে আলতোভাবে মুড়ে মুঠি করতে হবে বুড়ো আঙুল তল্লীর মাঝামাঝি এবং নখটা সামনের দিকে রাখতে হবে

২ বিস্তায়ে দাঁড়ানো (বিস্তার)

সোজা হয়ে দাঁড়ানো অবস্থায় বী পাটিকে মাটি থেকে সামনের দিক উল্লার তুলন (ঐনু মটির সমান্তরাল উল্লভায়) কাঁধ সমান কুরাও বীলাংশ রাখতে হবে হাত দুটি পাশ পাশে পিছনে দিগে এসে কোঁচের নীচে এমনভাবে রাখতে হবে যাতে জ্ঞান হাত বী হাতের তল্লীর ওপর থাকে বী হাতের বুড়ো আঙুলটি জ্ঞান হাতের বুড়ো আঙুলের নীচে দিগে জ্ঞান হাতের তল্লীর উপর রাখতে হবে জ্ঞান হাতের বুড়ো আঙুল বী হাতের বুড়ো আঙুলের উপর আঁড়াআড়িভাবে রাখতে হবে দু-হাতের বুড়ো আঙুল দিগে হাত দুটোকে আলতোভাবে ধরে রাখতে হবে

৩ পদ আরামে দাঁড়ানো

অনেকটা বিস্তায়ে অবস্থায় মড়া হবে পা না নাড়িয়ে হাত পা পিঁধিল করা যাবে এমনকি হাত পাশে ধাক্কাও পারে, তবে যেমুদন্ত সোজা ও দু-পায়ের উপর সমান ভর থাকবে কুরাও হাটের মধ্যে এভাবে দাঁড়ানো অভ্যাস করতে হবে

৪ ক্রান্তিত আঁহায়ে দাঁড়ানো

পায়েল অধি কুরাওদুই বিশাল পিঁধিলসম্পন্ন পিঁধুদের কোঁচ কাঁচ ও কোঁচের সম্মিলনের দাঁতের দিক কাঁচ ধরে দাঁড়ানোর সহায়তা দিগে সাহায্য করতে হবে ক্রান্তের হাতমটিকে পকেটে ধরে ক্রান্তের উপর ভর দিগে দাঁড়ানোর সহায়তা করতে হবে



তল্লী জ্ঞানতল্লী সমান্তরাল উল্লভভাবে হাঁটু বী হাতের তল্লীর উপর রাখতে হবে জ্ঞান হাতের বুড়ো আঙুলের নীচে দিগে জ্ঞান হাতের তল্লীর উপর রাখতে হবে জ্ঞান হাতের বুড়ো আঙুল বী হাতের বুড়ো আঙুলের উপর আঁড়াআড়িভাবে রাখতে হবে দু-হাতের বুড়ো আঙুল দিগে হাত দুটোকে আলতোভাবে ধরে রাখতে হবে

দাঁড়ানোর ভাগিমা উন্নতকরণের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি কার্ড - ৭



১. হাঁটু গঠন

প্রদত্ত শিশুরা একজানক লিহনে এবং একজান পরপর দাঁড়ি। ৪ হাটিল গঠন করার অভ্যাস করতে হবে। একজন অপরজানের থেকে একহাত। হাতের বুঠো খোলা রেখে। সমান দূরে থাকবে। হাতের একটি হাঁটু অন্য হাঁটু-লি থেকে শুই একহাত। হাতের বুটি খোলা রেখে। সমান দূরত্বে থাকবে। একাধিক হাঁটু তৈরি করার ক্ষেত্রে সবসময় প্রথম তৈরি হাঁটু-লির বাঁ দিকে নতুন হাঁটু তৈরি হতে থাকবে। প্রথম হাঁটু-লি যেন সবসময় একদম ডান দিকে থাকে। হাঁটু-লি দাঁড়ানোর ক্ষেত্রে শিক্ষার্থী সবসময় হাঁটু-লিকে সোঁজা রাখার জন্য সায়নে এবং ফর্মালি-ক ডান হাত দিয়ে দৃষ্টি বজায় রাখবে।

২. লাইন গঠন

তাজাতাডি হাত ধার পাশাপাশি লিহনে লিহন-লির অভ্যাস করতে হবে। অথবা পাশাপাশি অন্য শিশুর কাঁধে হাত রেখে কাঁধে কাঁধে লিহনে দাঁড়ানোর অভ্যাস করতে হবে। একাধিক লাইন গঠন করতে হলে এক লাইন থেকে অপর লাইন, অর্থাৎ সায়নের লাইন থেকে লিহনের লাইন অথবা একহাত কাঁধে থাকবে।

৩. বৃত্ত গঠন

শিশুরা পরস্পর হাত ধরাধরি করে বৃত্ত গঠন করতে শিখবে। শুই অপরসায় হাত ধরে সায়নে। অর্থাৎ বৃত্তের কেন্দ্রে এগিয়ে। বৃত্ত ছোটো হলে হাত ধরে লিহন দিক হাঁটু-লি বৃত্ত বড়ো হবে। এই সময় সকাল বলাবে, হাত ধরি পরি, গোল সায়ন করি, হাত ধরি, লিহন ধরি, গোল সায়ন করি, গোল বড়ো করি, গোল ছোটো করি।

নিম্নোক্তমনক পেল

বস্তু কই সময়-বাক শিক্ষার্থীক বহির ও ভিতরে দুটি কৃতাকারে জোড়ায় জোড়ায় সেন্সরী করে দাঁড় করাতে হবে। জোড়ায় দাঁড়ানো শিক্ষার্থী পরস্পরের নির্দিষ্ট বস্তু বৃত্তের মাঝখানে একজন দাঁড়ানোর মার কোনও নির্দিষ্ট বস্তু নেই। শিক্ষক ভিতরের বৃত্তে দাঁড়ানো সকলকে ধমিত্তে বুটে ও কইকইক বৃত্তে দাঁড়ানো সকলকে ডান দিক ঘুরে দাঁড়াও বলে। একদম বাঁ দিকের সকল শিক্ষক নিজের সামনের দিক দাঁড়ানো। এভাবে শিক্ষক যখন বস্তু কই দাঁড়ানোর ডাকান একাধিক নির্দিষ্ট ও নির্দিষ্ট দাঁড়ানো সকল নির্দেশ দেন। জমি যে কোনো বস্তুকে হাত শিক্ষকের নির্দেশমত। পূর্বে দেখা নির্দিষ্ট ডাকানায় সকল দাঁড়ানো। দাঁড়ানো জোড়ায় দাঁড়ানো শিক্ষার্থী কইকই একাধিক ডান সামনে বস্তু কই। এইভাবে ২ একাধিক বস্তু কই আবার বৃত্তের মাঝখানে দাঁড়ানো এবং এইভাবে বস্তু কইকই দাঁড়ানো।

হাঁটার বিভিন্ন ভঙ্গিমা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৮

(১) স্বাভাবিক হাঁটা

যেবসন্ত ও মাথা সোজা রেখে হাঁটা যে পা সামনে থাকবে তার বিপরীত হাত সামনে থাকবে হাঁটার শুরুর পায়ের গোড়ালি আগে খাটানত পড়বে এবং দুটি এক-রকম পাকের দুটি সামনে থাকবে

২. হাতের একতরফে পা খিলিয়ে হাঁটা পটকাওয়াড়ে হাঁটা

বাঁ পায়ের হাঁড়ি না ভেঙে সামনের দিকে বাঁ পা বাড়িয়ে পেছনদিকে হাটানত ফেলতে হবে একইসঙ্গে ডান হাতটিকে কনুই বা ডোঁড় মুঠিবদ্ধভাবে সামনে কাঁধ সমান উল্লম্ব হবে এবং যথাসম্ভব বাঁ হাত বাঁ কাঁধের নিছকের দিকে নিয়ে যেতে হবে একইভাবে পা ও হাত বদল করে এগিয়ে যেতে হবে

(৩) পায়ের পাকার উপর হাঁটা

সেতল সাইনে পায়ের পাকার সামনের অংশ ফেল দৃষ্টি সামনে রেখে স্বাভাবিক পদক্ষেপে সামনের দিকে হাঁটতে হবে

৪. ফাঁপদৃষ্টিসম্পন্ন শিক্ষার্থীদের নামের সহায়তা হাঁটা

ফাঁপদৃষ্টিসম্পন্ন শিক্ষার্থীরা সাদা ছড়ি ব্যবহার করে স্বাভাবিকভাবে ও নিশাপনে হাঁটানো করতে পারে এক্ষেত্রে মুঠিবদ্ধ হাত মণ্ডিলা ধরে রাখতে হবে এক ডানদিকী সাদির বাঁয়ের দিকের অংশের সঙ্গে সঙ্গে ধাক্কা দেওয়া হয় ডানদিকী হাতের অর্ধদৃষ্টাকারে মণ্ডিলায় টোল করা হয় সাদা হাতের অর্ধদৃষ্টাকারে মণ্ডিলা টোল করা হয় ফাঁপ দৃষ্টি সম্পন্ন আবুজির মাধ্যমে মণ্ডিপায়ে বাগা অভিক্রম করতে পারবে



হাঁটার উন্নতকরণের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৯

১ পাঁচ হাতের হাতা চলা

দু-হাতের উপর দাঁড়িয়ে ও পা দুটোকে পিছনে টানটান করে ঘাটিন্ড লগিয়ে শরীরটাকে সোজা এবং শক্ত করে ধরে রাখতে হবে। হাত দুটা কাঁধের সমান বাক থাকবে। এবার হাতের সাহায্যে আঁড়ে আঁড়ে চলতে হবে। পা দুটি পুশুয়াত ঘাটিন্ডে সেগে থাকবে। এই চলার মধ্য নিম্নে কবারার ও কাঁধের জোর বাড়বে।

২ ঘুরগি চলা

প্রথমে দু-পায়ে ভর দিয়ে বসন্ত হাবে। এবার দু-হাত দিয়ে দু-পায়ের গোড়ালি ধরতে হবে। যে পা সামনে থাকবে সেই পায়ের পাঁজা ঘাটিন্ড সোজা লেগে থাকবে। সেই পায়ের পাঁজার উপর দেহের ভর রাখতে হবে। এইভাবে এগিয়ে চলতে হবে।

৩ বিপ্লবিত্র চলা

পা দুটো সোজা পায়ে লইএটা কোমর থেকে মীচ নাড়িয়ে হাত দুটিকে সামনে ঘাটিন্ডে রাখতে হবে। এরপর হাত দুটিকে সোজা করে সামনের দিকে দু-তিন সপথ এগিয়ে পাশাপাশি রাখতে হবে। দু-হাতে ভর রেখে সোজা পায়ে ঘাটিন্ডে থাকা যাবে, পা দুটি হাতের কাছে নিয়ে এগোতে হবে।

এছাড়াও বায়ের হাতা চলা, পাছ থেকে আঁঘ পাঁজা, মাথার ধানের বোকা নিয়ে হাঁটা, কুটির সময় হাতা নিয়ে হাঁটা, পাল মুড়ি লম্বে হাঁটা, কাখে ঢাকঢোল নিয়ে হাঁটা শুভ্রুতি ভাষণমা পেখানো যেতে পারে। যা বিভিন্ন মৌক-কাতুর আনুকরণে শাক করায় খেলাও খেলাও যেতে পারে।

৪ পায়েল পাঁজা ও গোড়ালির উপর ভর দিয়ে হাঁটা

পায়ের পাঁজা দিয়ে বিভিন্ন আকারের পথে সোজা পথ, বৃত্তাকার পথ, ত্রিভুজাকৃতি পথ, বর্গাকার পথ। হাঁটা অভ্যাস করতে হবে। দুই হাত পাশে সোজা রেখে ও দুই হাত উপরে সোজা রেখে বদল করে করে একইরকমভাবে গোড়ালির সাহায্যে হাঁটতে হবে।

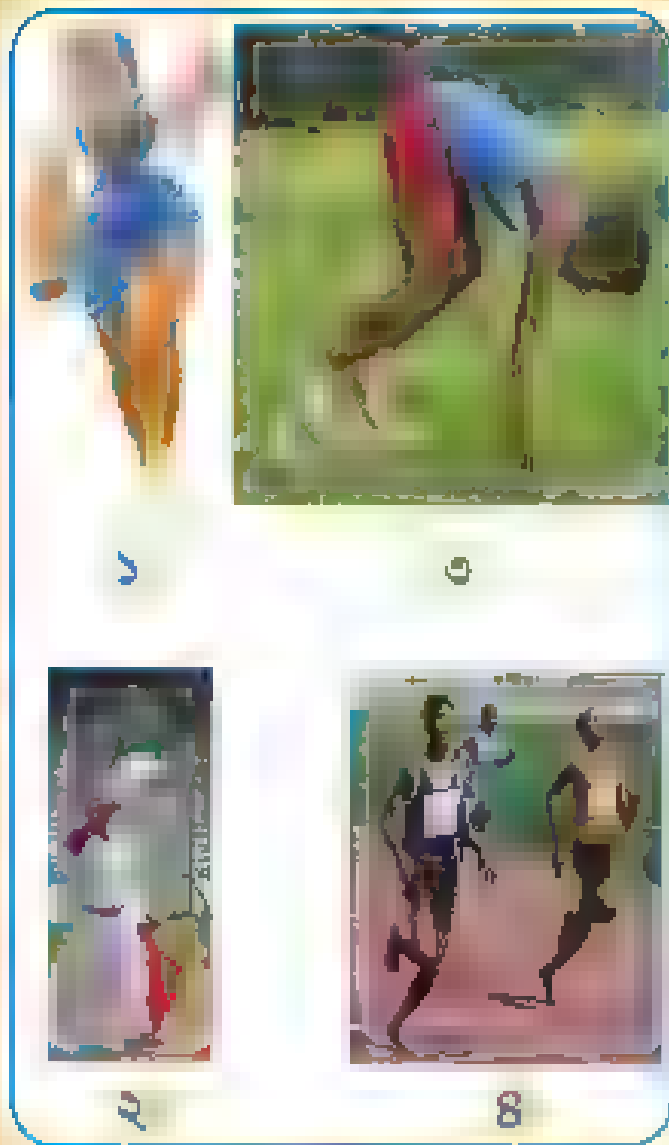
শিক্ষণমূলক গল্প

জুড়ি নোঁড়া ছেলে বা মেয়েরা নিজের জুড়ি ঝিক করে 'রাখাইছো' বা 'হুট' অভ্যাস পূর্বে 'শব্দ বিভিন্ন ধরনের হাঁটার যাত্রা' একজন শিক্ষকের কোন্ডে জুড়ি থাকবে না। শিক্ষক দুই কাঁপি বাজালেই অর্ধনি সকাল নিজের জুড়ির হাত ছেড়ে যে যার যাত্রা হাঁটতে থাকবে। আবার শিক্ষক যখন জুড়ি খোঁজা বলবেন তখন শিক্ষার্থীরা রাসের নতুন জুড়ি খোঁজতে চেষ্টা করবে। তবে যে শিক্ষার্থীরা জুড়ি নেই সে চেষ্টা করার চেষ্টাও ছেড়া পাঁজা এবং সোজা জুড়ি হওয়ার এরপর যে জুড়ি পালন বা সে অংশাদা দাঁড়াবে। এইভাবে খেলা চলবে।

দৌড়োনের বিভিন্ন ভঙ্গিমা

ଅନ୍ତରାଳ ଲେଖି

कार्ड - १०



আনন্দবাবুসহ সশস্ত্র হাফেজ ইমামি- কাম পোলাকরকে ফেরারিগেট বন্দর
থানায় বা ময়দানবাগ বাগা শিল্পা বিস্ফোরক কারখানা কিংবা প্রাচীন কলকাতা-গো
ব্রহ্মে প্রাচীন মল বাসস্থান অর্থাৎ সশস্ত্রদের নির্ধিক ইলাহ আদ্যব বইলো
এই ঘটনাটি লেখক সম্পর্কিত।

3. गैरि कुरम सेटस बीएस (मेरफाइन)

বী ও ডান হাঁটুর কোমরের উপর পর্যায়ক্রমে ফুল এলিয়ে
যোক্তে হবে। পাকের পাঁজা কোমর বৌড়াকে হবে। হাত কনুই
থেকে সমকোণে ডানি করে মাঝে খুঁড়নি পর্যন্ত ফুলতে হবে
ও হস্ত নিছনে ওজনব নেওয়া সস্তর ওড়টা মিত হবে। দোহের
উপরভাগ মাঝমা মাঝের ফিক কৃকে ধাক্কা ও দৃষ্টি মাঝে
ধাক্কা

६. **अन्योन्यकार्यसम्बन्धः** - अकारणकार्यसम्बन्धः

କଟକ ପ୍ରତିରକ୍ଷକତାଦ୍ୱକ ହାଣ୍ଡଲିଂକିର ନିୟମାନୁସାରେ ଅନୁପାଳନ କରାଯିବ ।

■ सुख भाषाएँ फैलाऊएना।

প্রথমে শিক্ষকের নির্দেশমতো 'সৌভ শূন্য দাগ' এর পিছনে মীড়াক্ত হান ঘটিতে হুঁটু পড়ে কপকপ খসে শরীরের উপরে অথবা সোজা রেখে বসতে হবে। শক্তিশালী পা সামনে নিয়ে এমনভাবে প্রথমে হ'ব যাতে সামনের পাতেই আঙ্গুলের একই লাইনে পিছনের হুঁটু থাকে। দু'হাতের চারটি আঙ্গুল একসঙ্গে করে বুড়ো আঙ্গুলের সাথে ব্রীচ অঙ্কন করে 'দীত শূন্য' রেখান। পিছান রাখতে হবে। শিক্ষকের নির্দেশ পাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে কোম্বিটন প্রায়োজনমতো ওঠাতে হবে। সামনের পাের হুঁটির সম্মুখে ১০০ ও পিছনের হুঁটিতে ১০০০ আছাড়ছি বেশ হবে। আকর্ষণের সঙ্গে সঙ্গে কু-হাত মণি ছোড়ে সামনে বেরিয়ে আসতে হবে। পদাঙ্কন ক্রমশ বাড়ান হবে। পায়ের হুঁটি অবশ্যই কোম্বিটনের সমান ওঠাতে হবে। হাত ও পা একই ছন্দে চালাতে হবে। দুই সময়ে প্রথমে ও শূন্যে নেই সামনের দিকে কিছুটা ঝাঁক থাকবে।

* ବିଶ୍ୱ ଶ୍ରମ ସମ୍ମାନ ପ୍ରାପ୍ତ

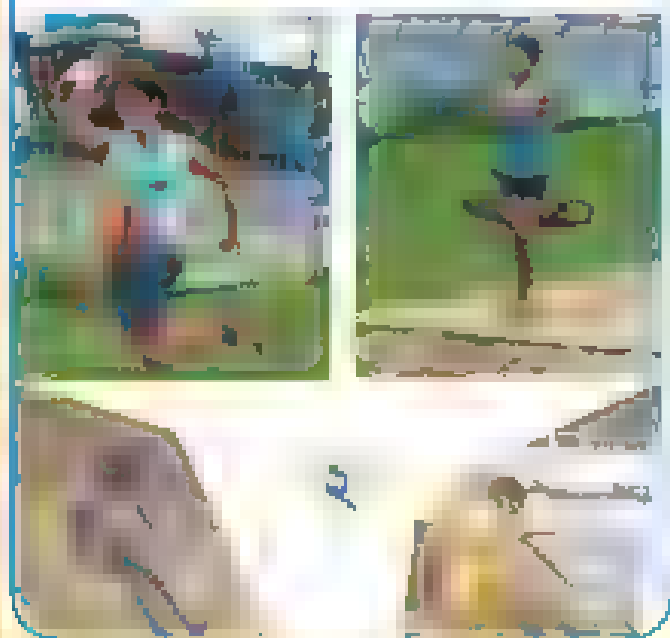
কোনোভাবেই সম্ভব নয়। পানির ব্যবহার সীমিত করাও হতে পারে ও
পানিয়ে দেয়াও হতে পারে। কিন্তু পানির ব্যবহার সীমিত করাও হতে পারে ও
পানিয়ে দেয়াও হতে পারে।

১ এক-পায়ে লাফানো



সমস্ত হাত ঝুঁকানো হবে। ডান পা হাঁটু খাড়া ভেঙে ঠোঁড় করে ডান হাত দিয়ে গোড়ালি ধরাতে হবে। ওই অবস্থায় বাঁ পায়ে মাটিতে থাকা যেহেতু লাফিয়ে লাফিয়ে সামনের দিকে এগিয়ে যেতে হবে। এরপর পা বদল করে একইরকম করতে হবে। এছাড়াও ক্রমেতে হাত রেখে এক-পায়ে সাক্ষানো যেতে পারে।

২ বৈঠকশূন্য



১৫ থেকে ২৫ কক্ষম সৌড়ে এসে চুনের দাঁপের পিছন থেকে যে পায়ে ফেলার বেশি সেই পায়ে ঠোঁড় জর দিয়ে সামনের দিকে ঝুঁকানো হবে। লাফানোর সময় খুঁটানো যতটা সম্ভব পিছনদিকে ঝুঁকানো হবে। বেশি সময় বাঁকানো ভেঙে ঝুঁকানো জন্য। এরপর খুঁটানো নামার সময় পা দুটোকে জোড়া করে সামনের দিকে সমস্ত করে রাখতে হবে। খুঁটানো করে বেশি দূরে লাফানো যায়। গোড়ালি দুটি মসৃণ করবার সঙ্গে সঙ্গে হাঁটু দুটোকে ভেঙে সামনের মাটিতে ফেলে দেহের ভারসাম্য বজায় রাখতে হবে। প্রয়োজনে সামনের দিকে গড়িয়ে যেতে হবে।

অন্য বিষয়ে সকল সারসংক্ষেপ অংশ বিধিবিধানসমূহের পিছনে দেওয়া হয়েছে।
অন্যান্য সাক্ষানো গেমস সাক্ষানো সাক্ষানো সাক্ষানো সাক্ষানো

লাফানোর উন্নতকরণের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ১৩



৭ পা দুটো জোড়া করে সাঘনের দিকে লাফানো
ক্যাডারু লাফ

পা দুটো জোড়া করে পৌঁছাতে হবে হাত দুটো সাঘনের দিকে কনুই থেকে একটি ডাঁড় করে রাখতে হবে পা দুটো হাঁটু থেকে আর ডাঁড় করে মাটিতে জোরে লাফা মাঝে মাঝে সাঘনের দিকে লাফ দিতে দিতে এগিয়ে যেতে হবে

৮ ছোট্টা ছোট্টা বাগান উলর দিয়ে উল্লমফ

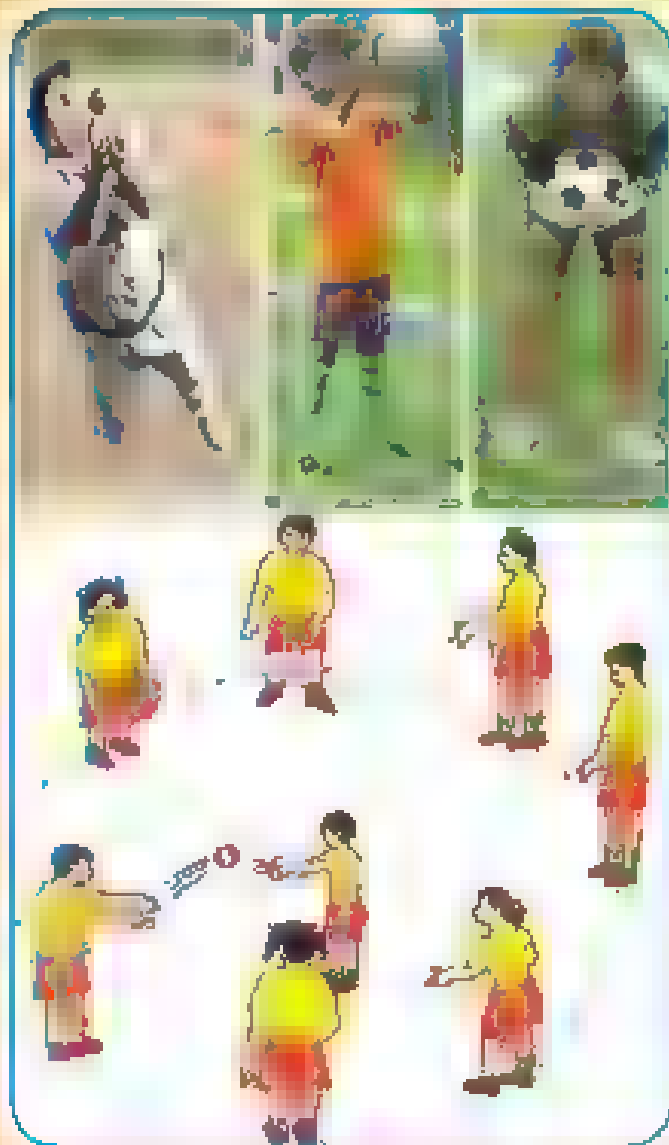
১০ থেকে ১৫ পা দৌড়ে সাঘনের ঠিক বাগা অভিক্রম কববার জন্য বাগার কিছুটা সাঘনে এসে শক্তিশালী পায়ে উলর এর দিয়ে উল্লমফ দিরা লাফ দিতে বাগা উপকারে হবে এলা বাগার উল্লমফ অভিক্রম করার পর পায়ে উলর এর দিয়ে আত্মবিক্রমে দৌড়ানোর চেষ্টা কবতে হবে

৯ লম্বা দড়ি মিত

লম্বা দড়ি হাত দুটো নিয়ে জোড়া পায়ে লম্বা দড়ি লাফাতে সাঘনে এগিয়ে যেতে হবে যদি লম্বা দড়ি মতো অনুভূতি লম্বা দড়ির ব্যবস্থা করা না যায় জাহ্নে লম্বা দড়ির হাতে লাফ দড়ি আছে জোরে নিয়ে লম্বা দড়ি লাফিয়ে সাঘনের দিকে এগিয়ে যেতে হবে

বিনোদনমূলক খেলা

ঘাই-এ লাফানো চানব কল দিই একটি বাগদিনিষ্ট খই টেতি কবতে হান শিক্ষকের নির্দেশক সাফল সাফল প্রতিটি শিক্ষার্থী প্রগমে জেতা পাফ প্রতিটি খেল মিত পরাক্রমে লম্বা দড়ি বা প্রাক্তে পৌছাতে একা খই হাত থেকে এক লাফ লাফ দিতে দিতে মিত আসবে পরবর্তীতে শিক্ষার্থীর সক্ষমতা অনুসারে দড়ি বাড়ানো হবে



এই কার্ডে সাতটি কার্ডের ইংরেজি নামগুলি সফলভাবে পঠিত হলে ছাত্র-ছাত্রীরা এক মিনিটের মধ্যে বল ছোড়ার জন্য পুরস্কার পাবে এবং প্রতি কক্ষের একটি ছাত্র বা ছাত্রীকে অন্য ছাত্র-ছাত্রীকে পুরস্কার দেওয়া হবে।

১. ক্রিকেট বল ধরা

১. ক্রিকেট বল ধরার জন্য বলের দিকে দুটি হাতে হব।
২. হাত দুটি চোখের লাইনে থাকবে।
৩. দুই হাতের আঙুলগুলো পরস্পরের সাথে জোড়া থাকবে এবং হাতের আকার থাকবে মতো হবে।
৪. বল হাতে আসার সাথে সাথে আঙুলগুলো বন্ধ করে বুকের কাছে টেনে নিতে হবে।

২. ফুটবল ধরা (নরম স্ফারের বল)

১. বুকের উচ্চতা বা তার উপরের বল ধরার জন্য কানের দিকে দুটি হাতে হব।
২. দুই হাতের বুকের আঙুল দুটি পরস্পর লেগে থাকবে এবং অন্যান্য আঙুলগুলো খোলা থাকবে।
৩. বল হাতে আসার সাথে সাথে আঙুলগুলোর সাহায্যে বলকে ধরতে হবে এবং সঠিক সঠিক কনুই থেকে কনুই হাত দুটিকে বুকের কাছে টেনে আনতে হবে।

৩. বুকের উচ্চতার নীচের বল ধরার জন্য

১. বুকের উচ্চতার নীচের বলগুলো ধরার ক্ষেত্রে কানের লাইনে নোকে আনতে হবে এবং চোখের দৃষ্টি থাকবে বলের দিকে।
২. হাতের স্থান বলের দিকে এবং বুকের আঙুল অন্যান্য আঙুলের সাথে লেগে থাকবে।
৩. বলের উচ্চতা অনুসারে পায়ে হাঁটু ডাকতে হবে এবং নেই সামান্য দিকে ঝুঁকিয়ে হাত দুটিকে নিচে কানের লাইনে রাখতে হবে। বল হাতে আসার সাথে সাথে দু-হাত দিয়ে বল ধরে নেইর দিকে টেনে আনতে হবে।

বিশেষ মূল্যবান খেলা

সেমিট বল ছোড়া ও ধরা — সেমিট বল নিয়ে ১-৫ পর্যন্ত চিহ্নিত করা থাকবে। শিক্ষার্থী ২ মিনিট সময়ের মধ্যে বল যে মতন যে মতন আদতে কতটা পারবে ও ধরতে পারবে, সেই মতন সেমিটের তথ্যগুলি সেমিট শিক্ষার্থীরা পূরণ করতে। ফুটবল নিয়ে সেমিটের চিহ্নিত মতন মতন এবং ক্রিকেট আসা বলকে ধরতে দুই মিনিটে যাতে শিক্ষার্থীরা একটি মিনিট মতন ছোট ছোট একে অপসারণ বল ছুড়বে এবং ধরবে। অর্থাৎ ক্রিকেট ক্রিকেট বল ছোড়া ও ধরা। বল ছোড়ার পূর্বে শিক্ষার্থীরা ইংরেজি বর্ণমালায় ক্রিকেট হাতে অক্ষরগুলি বল নিয়ে ধরবে অর্থাৎ অর্থাৎ বল ছোড়ার পর অর্থাৎ

ਦਲ ਸਰਾ ਓ ਫ਼ੋਡਾ

ଅନ୍ୟ ଶ୍ରେଣି

कार्ड - १०

3. 数据源与数据表

୧, ଗୁପ୍ତବଳର ଖାତିରେ ଡ୍ରାମା ମିଡ଼ିଆ ନିରାଶ ଖାତାରେ ଥିବେ ।
 ଖାତାରେ ଥିବେ । (୨) ଗୁପ୍ତବଳର ଖାତାରେ ଥିବେ ।
 ଖାତାରେ ଥିବେ । (୩) ଗୁପ୍ତବଳର ଖାତାରେ ଥିବେ ।
 ଖାତାରେ ଥିବେ । (୪) ଗୁପ୍ତବଳର ଖାତାରେ ଥିବେ ।
 ଖାତାରେ ଥିବେ । (୫) ଗୁପ୍ତବଳର ଖାତାରେ ଥିବେ ।
 ଖାତାରେ ଥିବେ । (୬) ଗୁପ୍ତବଳର ଖାତାରେ ଥିବେ ।
 ଖାତାରେ ଥିବେ । (୭) ଗୁପ୍ତବଳର ଖାତାରେ ଥିବେ ।
 ଖାତାରେ ଥିବେ । (୮) ଗୁପ୍ତବଳର ଖାତାରେ ଥିବେ ।
 ଖାତାରେ ଥିବେ । (୯) ଗୁପ୍ତବଳର ଖାତାରେ ଥିବେ ।
 ଖାତାରେ ଥିବେ । (୧୦) ଗୁପ୍ତବଳର ଖାତାରେ ଥିବେ ।

२. बुद्धिवादम अभिनवमिदं सिद्धम्

খিনি কৃষকের ধোলাপাতের নীচে একজন গোলকিপায়
মৌড়ার এবং ৯ কুট পুত্র থেকে পর্যায়ক্রমে প্রাপ্যক কৃষকে
লাগি ঘরে গোল করার সুযোগ পাবে যে বেশি গোল করতে
লাগবে সে জয়ী হবে।

ॐ कृष्णदेवराय भूषण भोदयः शोभनः कथा

ফুটবলের মিনি গোলপোস্ট থেকে ১০ ফুট দূরত্বে একটি স্থান নির্দেশিত। সেখানে স্ক্রিম ট্রেনিং করে রাখতে হবে সেখান থেকে প্রতিটি স্ক্রিমারকে ফুটবল ম্যাচের আনন্দে ভাসিয়ে দেওয়া হবে। গোলপোস্টের মাঝে ট্রেনিংয়ের ট্রেনিং করতে হবে।

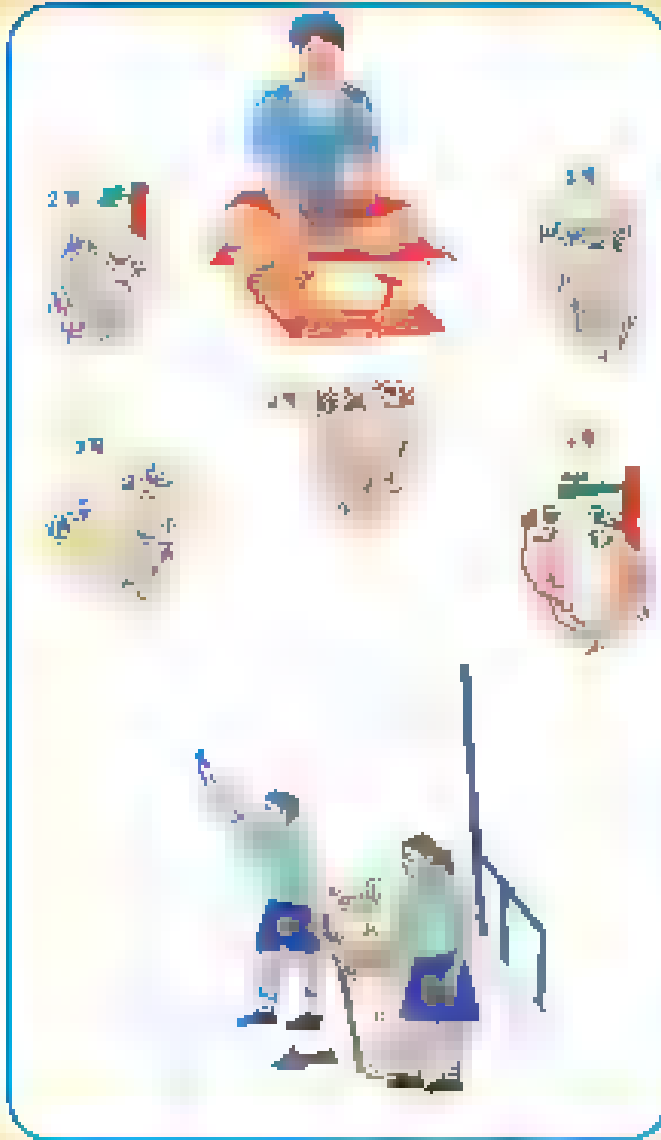
मिहनाभनभुजक प्रणामा दशभवि

একজন বাদে (যেহেতু) সব শিশুরা মিলে একটা বৃত্ত করবে। সকলকে কিছুটা চাঁকা হয়ে দাঁড়াতে বাঁকে দুজনের মাঝখানে নিয়ে একটি শিশু অন্যদিকে বাঁকানো করাকে গিয়ে একটি শিশু বৃত্তের ঠিক মাঝখানে দাঁড়িয়ে বসে ছুটবে যে কোণের এককান শিশুকে নিয়ে ছুটে বহিরে যাবে। আর যে শিশুটি বসে গেলেই সে গোমের মাঝখানে বসটি রেখে, যে বহিরেরা গিয়েছে তাকে ছুঁতে বৃত্তের বহিরে গিয়ে ত্যাগ করবে। প্রথমে যে বস দাঁড়িয়েছিল সে যদি তাকে ছোঁকার আগে এসে বৃত্তের মধ্যে বসে বসটি ছুঁয়ে দিলে পাবে। তবে সে বৃত্তের শিশুদের সঙ্গে দাঁড়িয়ে পারবে। আর যদি তাকে পরের শিশু আগেই ছুঁয়ে দেয় তবে তাকে অপব্যবহার প্রথমবারের মতো বস ছুঁতে হবে যে ত্যাগ করেছিল সে শিশুদের সঙ্গে বৃত্তে দাঁড়াবে। বৃত্তের মাঝখানে বস রাখার জন্য একটি ছায়া তৈরি করে রাখতে হবে।



১৯৯১ সালের ১৯ জানুয়ারি, বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক প্রজ্ঞাপন
 দ্বারা বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক প্রজ্ঞাপন দ্বারা বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক
 প্রজ্ঞাপন দ্বারা বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক প্রজ্ঞাপন দ্বারা বাংলাদেশ সরকার কর্তৃক

খাদ্যগ্রহণের ভঙ্গিমা



মনোবিদ্যা-১৩ মডেল সংস্করণ - অধ্যায় ১৪-১৫ পৃষ্ঠা
নং ১৬ এর ছবিতে দেখানো মডেল সম্পর্কিত

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ১৬

১ খেতে বসার সেকেন্ডারি

শৈশবের সোজা রেখে খেতে বসানো হলো। খাদ্যগ্রহণের আগে পরিমাপমাত্রা জল খোঁজ হলো। খাদ্য খাদ্যমণ্ডিত খুঁজা-কাজে আকর্ষণীয় আনা যায়। খাদ্যের খাদ্যের সময় যেহেতু খাদ্য সেই হাতের জোড়ালের হাতের ফাঁকের প্রথম করণালীকে জালসত্যভাবে বাপেরের করণে হবে। খাদ্যের মুখে জোড়ালের সময় পরিমাপমাত্রা খাদ্যের চার আঙুলের সাহায্যে জুড়ে মুখের সামান্য আলতোভাবে ধরতে হবে এবং বুক্ষাঙ্গুষ্ঠ দিয়ে পিছন থেকে আলতোভাবে চেনতে হবে। খাদ্যে বসে খাদ্যের সহজেই মুখের মতো ব্যায় খাদ্যের আনন্দজনক করে বীয়ে বীয়ে চেনতে হবে। খাদ্যের খাদ্যের সময় মুখে লগ করা পরিহার করতে হবে। খাদ্যের গ্রহণ শেষ হবার আনন্দজনক পরে জল খোঁজতে হবে। খাদ্যের আগ ও পরে সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে।

২ হাত মোড়াত ৫টি নথী

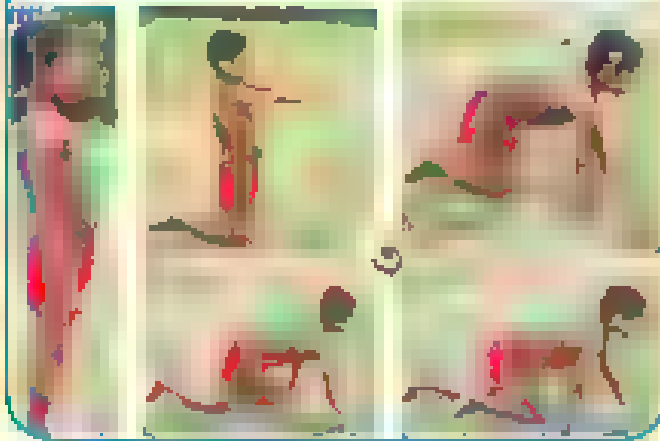
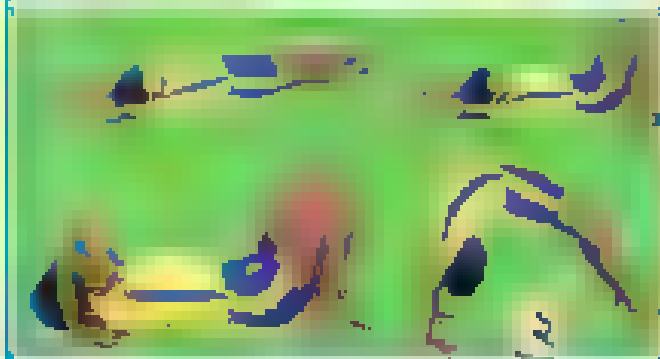
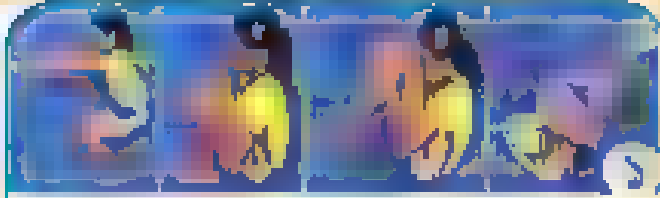
- ১) হাতের আগে দু'হাত তুলে, জোড়াল হাতের সামান্য নাও
- ২) খোঁজা তালু আগে পিছন, ময়লা পালিয়ে বক আছে
- ৩) মুঠের ভিতর মুঠে দিয়ে মালো আগে পিছন, অঙ্গুলে আঙুল দিয়ে সাফ করা ময়লা বক আছে
- ৪) আঙুলে আঙুলে চলে চকব, জলুতে চলাও মখের চকব
- ৫) জোড়াল হাত জল পুঁজ নাও পরিষ্কার জলুতে হাত মুছে-১০

৩ কোন কোন সময় সাবান মিকে হাত ধুতে হবে

(ক) খাদ্যের আগে (খ) খাওয়ার পরে (গ) নৌচাগার হাতের কলবার পর (ঘ) বাজা করবার আগে (ঙ) পরিবেশনের আগে (চ) যখনই মনে হবে হাতে ময়লা লেগে আছে

সেনসমক ভালো কাজ বুড় টান

এটি প্রত্যেক শিক্ষার্থীর অবশ্য করণীয় কাজ। এটি সাধারণ সহজ, কিন্তু ভালো কাজ। যার ফলে অপারের উপকার হয়। এই কাজটি প্রতিদিনের কর্তব্যের মধ্যে পড়ে। কোনো ব্যক্তি বা সমাজ কিংবা প্রকৃতির কল্যাণের জন্য করা হয়। এই কাজের জন্য কোনে অর্থ বা বস্তু বা কোনে কিছুই নেওক। যার না নিজস্ব অস্তিত্ব। থেকে শিক্ষক শিক্ষার্থীদের এরকম কাজের দুই-তিন যেমন তাদের সামনে জুড়ে ধরবেন। তেমন শিক্ষার্থীদের ভালো কাজের প্রশংসাই করবেন এবং সকল শিক্ষার্থীদের উপস্থাপন করবেন।



অন্যমনস্কতা ছাড়া মনোযোগ ইতিবাচকভাবে কাজ করে। এতে ছাত্ররা হঠাৎ করে মনোযোগ হারাতে পারে। এজন্য ছাত্রদের মনোযোগ বজায় রাখতে হবে। এজন্য ছাত্রদের মনোযোগ বজায় রাখতে হবে। এজন্য ছাত্রদের মনোযোগ বজায় রাখতে হবে।

১. হাঁটু

- পা সোজা রেখে ও হাত দুটি দুই পাশে শরীরের সঙ্গে চেপে রেখে দাঁড়াতে হবে।
- হাঁটু ঠোঁটের উপরে উঠে তলপেটের উপরে রাখতে হবে।
- হাত দুটি সামনে সোজা অবস্থায় হাঁটুর সমান্তরাল করে রাখতে হবে।
- দুই হাত দিয়ে দুই হাঁটুকে বুকের সঙ্গে চেপে রাখতে হবে। হাঁটু ঠোঁটের নীচে ও তলপেটের উপরে রাখতে হবে। হাত দুটি হাঁটুর ও পাশের সাহায্যে পড়তে হবে। হাত দুটি হাঁটুর ও পাশের সাহায্যে পড়তে হবে।
- আবার পিঠ দিয়ে সামনে পড়িয়ে পায়ে পাশের উপরে রাখতে হবে।
- এইভাবে পিঠের উপর সামনে-পিছনে পড়াগতি দিতে হবে।

২. পা দ্বিভুজ করা

- দুই পা সোজা ও গোড়া করে হাত দুটি কানের পাশ দিয়ে মাথার পিছনে রাখতে হবে। হাত দুটি কানের পাশ দিয়ে মাথার পিছনে রাখতে হবে।
- পা দুটি হাঁটু থেকে উঠে তলপেটের উপরে রাখতে হবে। হাত দুটি হাঁটুর ও পাশের সাহায্যে পড়তে হবে।
- হাত দুটি কান দুই থেকে উঠে তলপেটের উপরে রাখতে হবে। হাত দুটি কানের পাশ দিয়ে মাথার পিছনে রাখতে হবে।
- একপদ হাঁটুর ও পাশের উপরে তল দিয়ে কান, পেট ও কোমরকে উল্লম্ব ভেঁলায় চেষ্টা করতে হবে।
- আর একটি হাঁটু হাঁটু দিয়ে হাত ও পা সোজা কান চেষ্টা করতে হবে।
- যদিও পারবে ফলে করে আবার পিঠের উপরে পড়তে পড়তে হবে।

৩. হাতাধুতি দিয়ে হাঁটু

- সামান্য সোজা হতে পড়তে হবে।
- একপদ দু পায়ে হাঁটুর ও পাশের উপরে রাখতে হবে।
- হাত দুটি সামনের হাঁটুতে রেখে সোজা হাত রাখতে হবে।
- একপদ তল হাত এক পা হাঁটু সামনের কিন্নর এগিয়ে দিতে হবে।
- এইভাবে হাত পায়ে পরিবর্তন করে অনুশীলন করাতে হবে।

যেও শাসন



সময়কাল যেনে যেনে দশ মিনিটে হবে, অভ্যাসে হুইট গিলে ওজন বাড়ানো যোত পারে

ମହର୍ଷି: ଶ୍ରୀ ବ୍ରାହ୍ମସମ୍ବଳ ହାତ୍ୟା କେମାନା ତ୍ରିପ୍ର ଅନୁଷ୍ଠ, ମଣ୍ଡିରିଆଳ
କଳିଙ୍ଗାହିମିତ, ଶାଫ୍ଟାକାହିତାମିତାଫଳକମ୍ପନ ନା କଳିଙ୍ଗାହିତା

উপস্থাপিত। কম্বোডিয়ান ব্যাংক খুব উপকারী। কোয়ান্টা পেট
৮বি ফ্র্যাঙ্ক দেয় না। গ্যাপটাইটিস, স্পন্ডিলাইটিস, শিরশীভাঙ্গ
বকুতা। কোর্টনস্ট্রোভ উপকার কার

ଅନ୍ୟ ଦେଖି

कार्ड - १८

५२३५

নাগেব উৎস ভেদে আৰ্ণে ব্যাং। ব্যাং বা ভেদেৰ ঘড়ো
ভাৰ্ণিমাংক অবনমন কৰে এই আসনেৰ নামকৰণ কৰা হৈছে
ভেদাসন

■સામરૂંઘા સ્કામરૂંઘા સ્કામરૂંઘા સ્કામરૂંઘા



ଅର୍ଥାତ୍ ନିଶ୍ଚିନ୍ତାମାନ ସମୟରେ ହେଉ

२. धनभरत मु. शुद्धि रोक करण्ड इस

ও মু. হাজির মূ. ডান্থোনা ত্রেদ মূ. হাজি ক. হি. অর্থস্ব. খা. টি. ৬
গা. ৬. ৫৪

4. **अथान्नं भक्षयान् संकुरुतु कुरु ॥ भुज्यन्ति याजितुस्तथाह दत्ता**

সময়কাল প্রথম প্রথম দশ থেকে কুড়ি গোনা পর্যন্ত অবস্থান
করাতে হক, অভ্যাস হক গোল সময় কাটানো যেতে পারে
উপকরণঃ হাঁড়ি বাধা কুর করে, পাঠের পেন্সি হকপত
কারে পাঠের পেন্সি বাধার উপস্থাপন করে পাঠের পেন্সির
রক্তচলাচল বাধা করে

મહર્ષિઓ શાસ્ત્રના કોઈપણ શાખા, શૈલિના ઉપશાખા, દર્શનના મતના આધારના ટીકિંગ-મહત્કર સંશોધન, લેખનના ક્ષેત્રોમાં એક જ અભિનવિદ્યોત્સાહી આગેવાન હતા.

புதுவையில்

নব্বের উৎসব ভূকম্প অর্থে মাত্র আশান অর্থে ভাষিক
মাল চলার সময় যেখন মাঝে দুখ ও দুক উঠে করে চলে, এই
আশানটি করবার ভাষিক ঠিক সেইবকম তাই একে
ভূকম্পাশান বলে

শ্বাসক্রিয়া শ্বাসক্রিয়-স্বাভাবিক অর্থাৎ আমরা প্রত্যাহা বেতাবে
 শ্বাসপ্রশ্বাস নিই এবং হার্ডি শ্বাসক্রিয়া বন্ধ করা যাবে না

॥ अर्चु ॥

- ପୈତୃକ ଦୁ:ଖ ଅଟେ

૨. બીજા સ્તરના એક કોષમાં થયેલ

५. मध्यप्रदेश शासकीय मण्डल शिक्षा समारोह, कोयंबटूर महाराष्ट्र

৪ একদর কোম্বারের ৩০ পক্ষ ক্ষেত্র জিরে নাবি থেকে শরীরের উপরিভাগ ছাটি থেকে ডলভে হবে

[illegible]



উপকারিতা এই আসনটিকে সাহসী প্রাকশন বলে চেনা পড়ান ফল ফলুদার হস্ত ও পাড়লচাল শিখিল হয়। কথারের বাখা মধ্যমিকার বাখা উপকার পাওয়া যায়। এই আসনটি যোগদারের বক্তৃতা ঠিক রাখতে সাহায্য করে।

অন্য বিহীন লোক মাঝে মাঝে নতুন পিঠি প্রকৃতিতে বিকল প্রকৃতিতে মনে পড়ে। এই অঙ্গটিতে লোকটিতে মনে পড়ান ফল ফলুদার হস্ত ও পাড়লচাল শিখিল হয়। কথারের বাখা মধ্যমিকার বাখা উপকার পাওয়া যায়। এই আসনটি যোগদারের বক্তৃতা ঠিক রাখতে সাহায্য করে।

মধ্যাসন

নাথের উৎস সুখ অর্থ আরাধ্য আসন অর্থ ভাষিতা। বাক্য হয়ে সুখ অর্থ আরাধ্য করে বলে এই আসন। জাই এই আসনের নামকরণ হয়েছে মধ্যাসন।

শাস্ত্রিতা শাস্ত্রিতা আভ্যন্তরীণ আভ্যন্তরীণ অর্থ আদর সবসময় মেজাজ নেওড়া ও হৃদয় ধাওয়া মধ্য প্রকাশ নিয়ে থাকি সেইদুপ শাস্ত্রিতা বন্ধ থাকবে না।

লক্ষ্য

১. প্রথমে বাবু হয়ে বলে এরপর দু-পা সামনের দিকে সমানভাবে ছড়িয়ে মাটিতে বসতে হয়। তারপর জান-পা উত্তর ও উত্তর-পায়ে লজা ই উত্তর পায়ে রাখতে হয়।
২. এইদুপভাবে বী পা চাক করে বী পায়ের পাড়া জান উত্তর পায়ে রাখতে হয়।
৩. যেনদুপ সোফা ও চানচান করে রাখতে হয় দু-হাত দু-হাত উত্তর থাকবে।

সময়কাল মনে মনে লক্ষ গোনা পর্যন্ত অভ্যাস করলে পায় ক্রমশ দীর্ঘ হতে দীর্ঘ পর্যন্ত গোনা-বাজানো যায়। এরঅর্থিক প্রয়োজন হয় না। এইভাবে ম-তিনবার অভ্যাস করা হলে পায় উপকারিতা আসে। পেশির শক্তি বৃদ্ধি করে পায়ের নমনীয়তা আসে ও সচল করে। পেশির টান ধরা থেকে পেশিকে রক্ত করে আনেককরণ দীর্ঘিয়ে থাকলে বামের পায়ের অর্থ করে জারা এ আসনটি করলে খুব আরাধ্য বোধ করে থাকে।

বিশাসন

নাথের উৎস যক্তি অর্থ পাঠি আসন অর্থ ভাষিতা লজির দাঁড়া দেহকে চান চান করে শূন্য দেখা হয়। বাক্য এক নামকরণ করা হয়েছে যক্তিআসন।

শাস্ত্রিতা আসনের সময় শাস্ত্রিতা আভ্যন্তরীণ থাকবে।

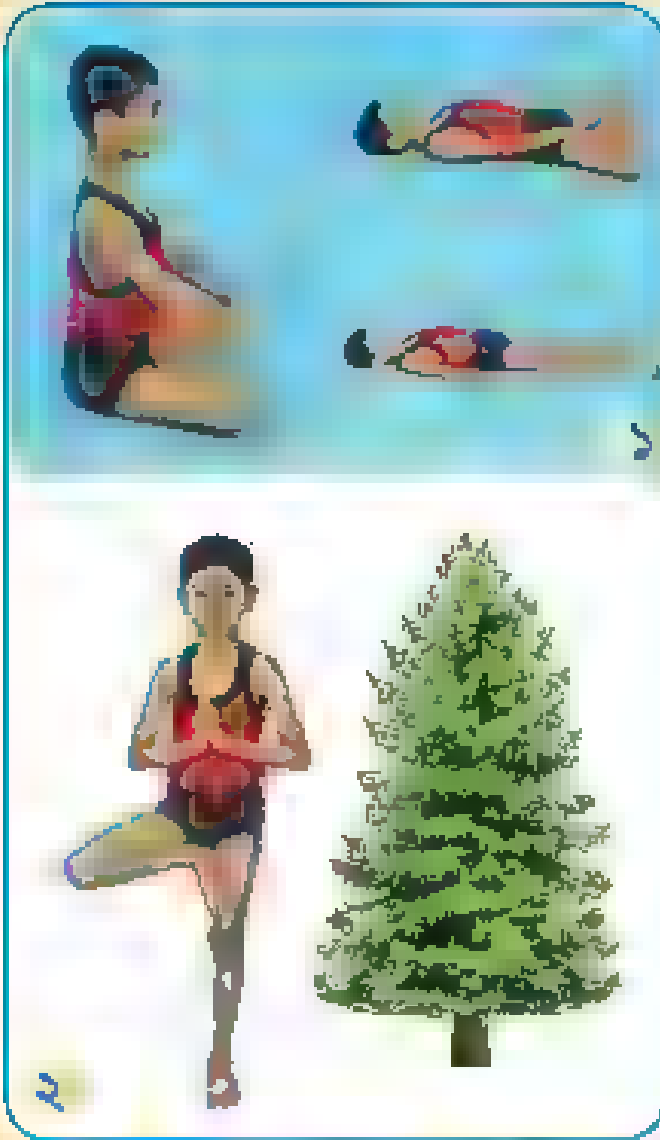
লক্ষ্য

১. প্রথমে চিও হয়ে শূন্য হয়।
 ২. এরপর এক হাতের বুড়ো আঙুল দিয়ে অপর হাতের বুড়ো আঙুলের জড়িয়ে দু-হাত মাঝের ওপর স্থানে ওপর দিকে চান চান করতে হয়।
 ৩. দু-পা জড়াক করে পাঠির দিকে চান চান করে রাখতে হয়। যেন পায়ের দাঁড়া চান চান অবস্থায় থাকে।
- মধ্যকাল মনে মনে লক্ষ পুনতে হয়। অভ্যাস হয়ে গোলা সময়-বাজানো যেতে পারে। দু-বার থেকে তিনবার করা হলে পায়।

যোগাসন

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ২০



মনোবিজ্ঞানমূলক যোগাসন: অঙ্গ-বাক্য-চিহ্নিত উপকরণ-
উপলব্ধি প্রাপ্তি। এই উপকরণের মাধ্যমে মনো-
বিশ্লেষণযোগ্য মনোবৃত্তি, মনোবৃত্তি, মনোবৃত্তি ও
মনোবৃত্তি ও মনোবৃত্তি মনোবৃত্তি ও মনোবৃত্তি

১. শবাসন (টিক বসে শুষে)

পদ্ধতি

১. হাঁটু মুড়ে বাঁধু হয়ে মাটিতে বসতে হবে
২. হেঁচল কনুই থেকে আশেপাশের অবস্থায় ভূমিতে দিগে
সাপিয়ে শুষে পড়তে হবে
৩. দু' পা সোজা করে রাখতে হবে
৪. দু' হাত দেহের দু' পাশে সোজা করে রাখতে হবে
হাতের তালু হাঁটুর উপরে চিত্ত করে রাখতে হবে
৫. ঘূর্ণিত হাড়ের মধ্যে জোখান পড়তে বসে রাখতে হবে
৬. যেন দেহের পাড়া কঁটক না থাকে
৭. দেহ ও পা স্থিতি করে রাখতে হবে দেহ হাঁটু-পা যেন
না নড়ে

উপকারিতা: দেহের রক্ত প্রবাহের মনের চক্ৰলাভ ও অস্থিরতা
কমা

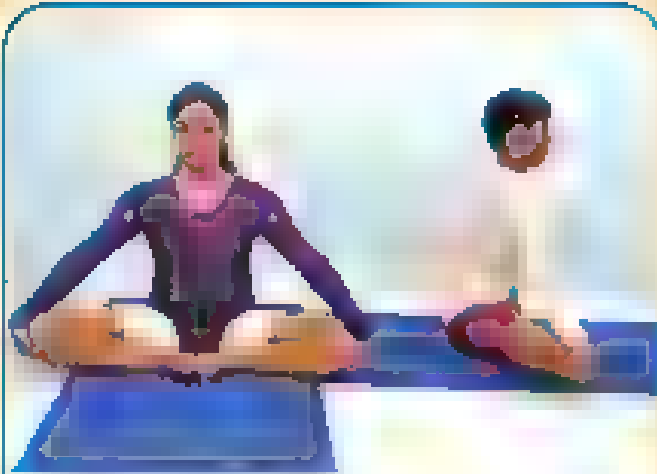
২. বাকাসন

পদ্ধতি

১. সোজা হয়ে পাড়তে হবে
২. ডান পা হাঁটু থেকে মুড়ে তালু করে বাঁ হাঁটুর তালুর
পাশের উপর অংশে ডান পাড়ের পাড়া সাপিয়ে রাখতে
হবে
৩. বাঁ পায়ে নীতিয়ে দেহের ভারসাম্য রাখা করতে হবে
৪. তালু করা পা দেহের পাশের দিকে রাখতে হবে
৫. দু' হাত কনুই থেকে তালু করে মনোবৃত্তির উপরে রাখতে
হবে
৬. দুই সাঁচের দিকে রাখতে হবে পা সোজা রাখতে
হবে
৭. অনুপ্রস্থভাবে পা বাকন করে ডান পায়ে পাড়তে হবে

উপকারিতা: পাড়ের পেশি ও মস্তিষ্ক (মস্তিষ্ক) মনোবৃত্তি করতে সাহায্য
করে দেহের ভারসাম্য রাখতে সাহায্য করে মনের একাগ্রতা
ও মনের দৃঢ়তা আনতে সাহায্য করে

যোগাযোগ



यथा निवासेऽप्यत्र भगवता यत्नः—तथा, विविधं यत्कुत्रचित् निजं
 ज्ञेयं वा न वा । ईदृशं विदुः तत्र विदुः स्यात् । अतएव यत्नः
 भगवतो नैवार्थः स्यात् । यत्नः कश्चित् । यत्नः विविधः ।
 यत्नः यत्नः ।

ଅନ୍ୟ ଶ୍ରେଣି

कार्ड - २३

५. अष्टमन

॥ १ ॥

১. প্রথমে দু-পা সাবানের দিকে ছড়িয়ে যেহুদক সোজা রেখে মাটির দিক দিকে হেঁটে
২. হাঁটু দুটি সামান্য তুলে করে দু-পায়ে পাতা গোড়া করে দু হাত দিয়ে বারো আবার আবার দু-পোড়ালি শেহরুলের বাতাসে হেঁটে
৩. দু হাতের তালু দিয়ে ঝই হাঁটুতে চাপে ধবল হায়ে, যেন খাটি থেকে হাঁটু উপরে উঠে না থাকে
৪. যেহুদক সোজা রাখতে হবে

উপলব্ধি। চোখ বন্ধ করে জানা চিন্তা করার ফল খন
আনন্দলাভ হয়। বহিঃস্থী খন যা আত্মতের অন্তঃসাম্যগী করে
ফল ক্রমশই অস্তব্ধী হইবে। মনের অস্থিরতা, চঞ্চলতা, দূর
হাব। মনের একাগ্রতা লাভ।

৬. মূল্য

नामसंक्षिप्तं

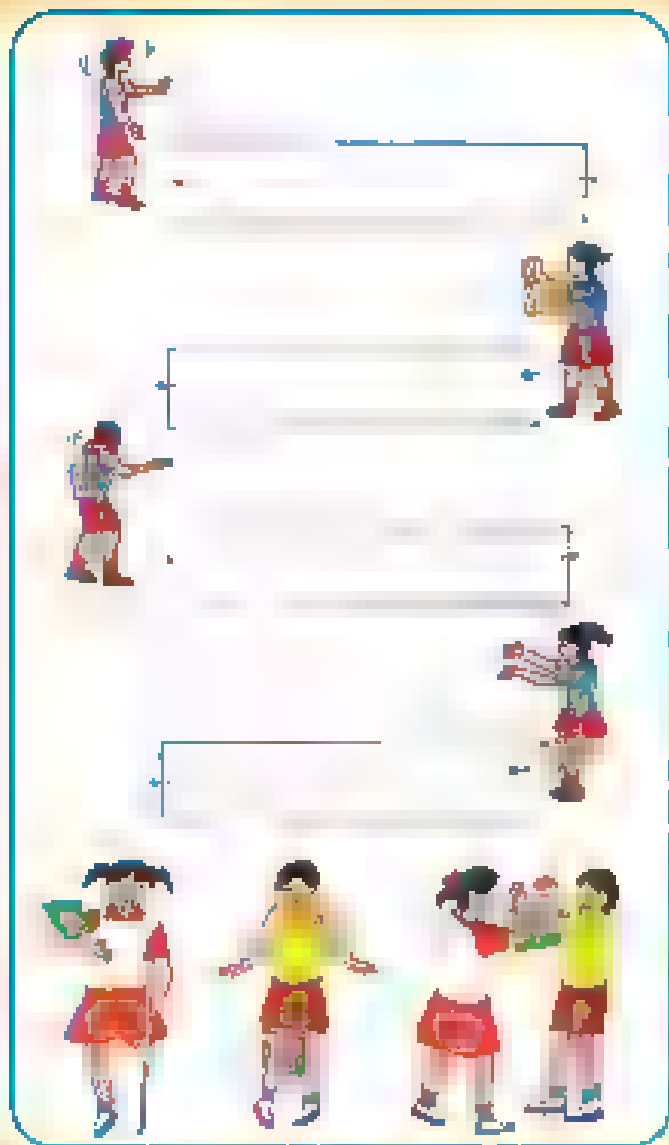
১. বাবু হায়ে কপাড়ে হায়ে
২. মেহসুন-ও সোফা রেখে দু-হাত দু-হাঁটুর উপর সোফা করে
বাঁখতে হায়ে

● ১৯৮৩-৮৪

● 100%

১. প্রথমে দু-পা সামনের দিকে ছড়িয়ে ফেরান্ড সোজা রেখে মাটির ওপর রাখতে হবে।
২. ইট্টি দুটি সামান্য ভাঁজ করে দু-পায়ের পাঁজা কোড়া করে দু-হাত দিয়ে ধরে আঁকতে আঁকতে দু-পোড়ালি নেমেসে গুলি বারবার হাল
৩. দু-হাতের জবান দিয়ে দুই ইট্টিকে চেপে ধরতে হবে, যেন মাটি থেকে ইট্টি উপরে উঠে না থাকে।
৪. ফেরান্ড সোজা রাখতে হবে।

ଜିନିଷକାରିଜା ଜ୍ୟୋତ୍ସ୍ନା ସମ୍ପଦ କରେ ଛାନ୍ଦୋ ଛିଞ୍ଚା କନ୍ଦାର ଘରନ ଘରନ
ଆନନ୍ଦଲାଭ ହୁଏ ବାହିର୍ଯ୍ୟୁଷ୍ମି ସନ ସଂକଳ୍ପାଧ୍ୟକ୍ଷ ଅଧ୍ୟାନା-କର୍ମାଣୀ କରନ
ତା କ୍ରମଶଃ ଅସ୍ତବ୍ୟୁଷ୍ମି ହୁଏ ସରନରାଜସ୍ବିକରା, ଚକ୍ରାକ୍ଷଜା, ମୁକ୍ତ ହାତ
ସଂକଳ୍ପେ ଶକ୍ତାସ୍ତ୍ରୀତା ଗାଢ଼ାବ



যখন নিম্নোক্ত চিত্রের অনুযায়ী শ্রেণীরে প্রদত্ত চলাচলগুলি
হলে তখন নিম্নের লেখকদের ইচ্ছা—তারা সব
সময়ই লেখকদের ইচ্ছা—তারা সব
সময়ই লেখকদের ইচ্ছা—তারা সব
সময়ই লেখকদের ইচ্ছা—তারা সব

ডোলায়ের গান শুনুন

১. ১০

১. গানের অংশগুলি আলাদা করে আলাদা করে
২. গানের বিভিন্ন অংশের ভাবসম্মত চিত্রকল্প
৩. কোনো বস্তু বা বস্তুটির বিভিন্ন অংশের আলাদা করে

গানের পরিচালনা 'লেগার' পদ্ধতি

১০ যুটি বা ততোধিক যুটি দাঁড় করিয়ে ছেলে একদিকে পুঁজ নং A এবং অন্যদিকে পুঁজ নং B। প্রথমে খেলোয়াড়দের দুই বা ততোধিক দলে ভাগ করে। আবার প্রতি দলের প্রতিভিনের খেলোয়াড়দের দুটি দলে ভাগ করতে হবে।

১০ ১০

শিক্ষার্থীরা অংশগুলি আলাদা করে আলাদা করে লেখকদের
ভাগ করে। অংশগুলির বিভিন্ন নাম, যেমন কীভাবে
বিভিন্নভাবে লেখকদের লেখকদের লেখকদের
ভাগ করে। প্রতি দলের দুটি উপদলে ভাগ করে পুঁজ A
এবং পুঁজ B একই দলের দুটি দলে বিভাজন করতে
হবে। শিক্ষকের নির্দেশমতো পুঁজ নং A থেকে বেলা
শুরু হবে। প্রত্যেক শিক্ষার্থী শিক্ষকের নির্দেশমতো তার
দেহের নির্দিষ্ট অংশ পেনসিল বস্তুটি অংশে দুই দলে
ইউজ করে দৌড়োতে শুরু করবে।

খেলোয়াড়টি যখন পুঁজ নং B প্রান্তে পৌঁছাবে, তখন
তার ওই প্রান্তের নিজ নামের খেলোয়াড় শিক্ষকের
নির্দেশমতো তার হাতের সাহায্যে ওই বস্তুটি নেবে।
এইভাবে শিক্ষার্থীরা পর্যায়ক্রমে বস্তুটি চাষিয়ে যাবে।

শিক্ষকের নির্দেশমতো নির্দিষ্ট অংশে রেখে ইট/দাঁড়
অন্যদিকে যাবে এবং লাইনের শেষে দাঁড়িয়ে পড়বে।
কিছু নির্দিষ্ট বিভিন্ন অংশগুলির নাম বাংলা ও ইংরেজি
উভয় ভাষায়ই লেখকদের

कृ० - २७



(১) সহজ যোগ (২) হেলান্না নারেশ্বের হিসাবরক্ষা (৩) খালাস
কাল খেলা (৪) কোথ ও হাকের নিয়ন্ত্রণ

ଏକାଠି ଅହିମସ୍ତାହର ଘାଟି ଅଥବା ଯାତ୍ରୀଙ୍କୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିଠି
ଏକାଠି ବାହାରି ଘୋଡ଼ା / ଘୋଡ଼ାଙ୍କର ଛାପି ଗାଈ ଛାପି ଛାପି ଛାପି

उक्ति १० राजशास्त्रस्य लक्ष्यं

১. অক্ষরগুলোরকে যেকোন উপর একটি ফুলের আকারে সংগঠিত হবে
২. প্রতি পাঠ্যের মাধ্যমটি সংকটে অথবা বিভিন্ন কাগজে ঢোক দিতে হবে প্রতি পাঠ্যের সং অথবা কাগজের সং ফের অলাগা হয় এতে পাঠ্যগুলোকে চিনতে সুবিধা হবে
৩. বাচ্চাদের একে একে একটি মাধ্যম স্থির হয়ে পড়ানোত বলাকে হবে নির্দিষ্ট কার্যগায় পড়িয়ে নয়টি বোঝায় অথবা সর্বোচ্চ বীজ একটি একটি করে ছুড়ে আনমনে পাঠে ফেলার জন্য মাধ্যম নির্ণয় দিতে হবে সংকল হলে পাঠ্যটি পাঠ্য ফুলের ঠিক মাধ্যমের পাঠ্যটির জন্য ২ পাঠ্যই এক পাঠ্যগুলোর মাধ্যমটির জন্য ১ পাঠ্যই করে নম্বর থাকবে না পাঠ্যন, অর্থাৎ বোঝান বা বীজ মাটিতে পড়লে ৫ (পন্থা) পাঠ্যই

সতীকা : বহিঃবস্ত্র হালকা বাদ-এর শীট বা বীক হর কাছাকাছি
কালো কম্বল পেন শিখা নাক-মুখ-চোখ একে-সেটিকে ঘোঁরাই,
হুগো-বলগা বা অন্য-কিছু কাঁচের পাতলা চৌকি করা ঘোঁরা পায়ে
ডাঙাল বেলগা-চোখ-কিছু-কাঁচের পাতলা চৌকি করা ঘোঁরা

ଏକାଦଶମ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଶାସନ କରୁଥିବା ଶିଳାରେ ଏକ ଗ୍ରାମାଧିକାରୀଙ୍କ ନାମରେ ଗୋଟିଏ ଲିଖିତ ଦସ୍ତଖତର ସମ୍ଭାବନା ଦିଖାଯିବାକୁ ହୋଇଛି। ଗ୍ରାମାଧିକାରୀଙ୍କ ନାମ ହେଉଛି ଶିଳା ଗୁପ୍ତଙ୍କୁ ଶିଳା ଗ୍ରାମର ସରକାରୀ ଅଫିସର ଶେଖର ଶେଖର ଶାହାଙ୍କ ନାମରେ ଏ ଲିଖିତ ଚଳିଥିବାବେଳେ ଗ୍ରାମର ନାମ ଗ୍ରାମାଧିକାରୀଙ୍କ ନାମରେ ନାମିତ ହେବାକୁ ହୋଇଛି। ଶିଳା ଗ୍ରାମର ସରକାରୀ ଅଫିସର ଶେଖର ଶେଖର ଶାହାଙ୍କ ନାମରେ ଏ ଲିଖିତ ଚଳିଥିବାବେଳେ ଗ୍ରାମର ନାମ ଗ୍ରାମାଧିକାରୀଙ୍କ ନାମରେ ନାମିତ ହେବାକୁ ହୋଇଛି।

খানি হাতের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ২৪

১ নং ব্যায়াম

আরম্ভের অবস্থান: সাদরান ভাঁজাচো দাঁড়ায়ে হাত

১) দুনিয়ে হাত জালের সাথে
সামনে নেড়ে দাঁড় জানি

২) ঘুরিয়ে হাত ঘাটার গুলর
কোজা হাতে দাঁড় জানি

৩) ওখান থেকে ১-এর মতজা
অঙ্গার সামনে মারো জানি

৪) এবার সবগালেতে দাঁড়াও
পরে আবার করে দাঁড়

২ নং ব্যায়াম

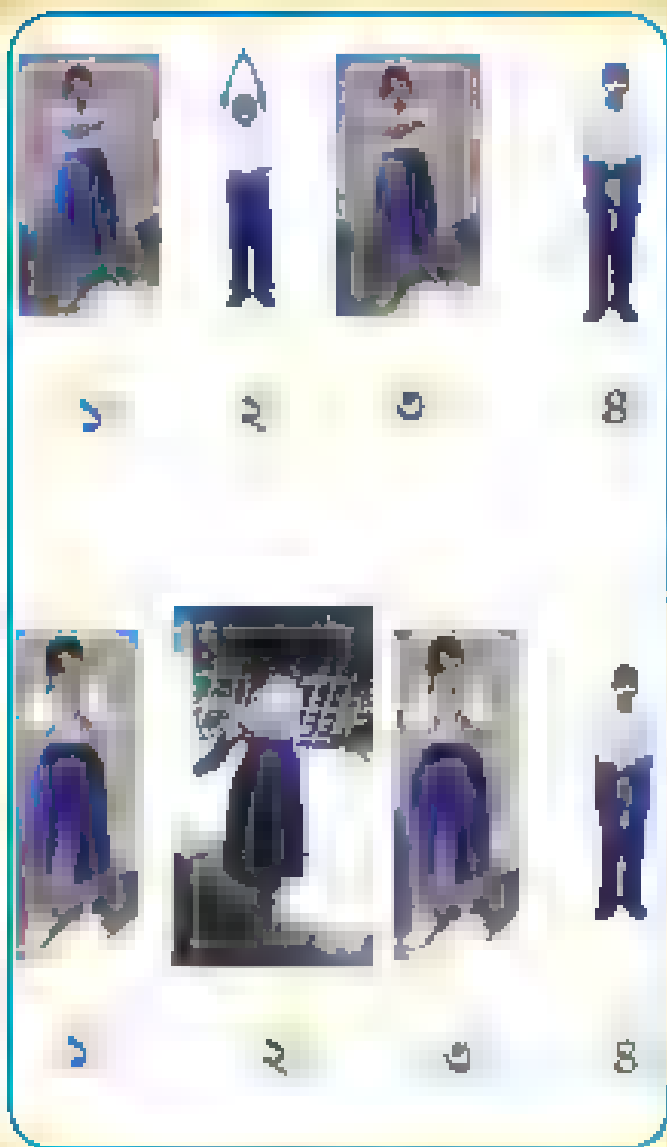
আরম্ভের অবস্থান: সাদরান ভাঁজাচো দাঁড়ায়ে হাত

১) দুনিয়ে হাত জালের সাথে
বুকের সামনে দাঁড় জানি

২) ঘুরিয়ে হাত লিহুন দিকে
কোজা হাতে দাঁড় জানি

৩) ওখান থেকে ১-এর মতজা
অঙ্গার সামনে মারো জানি

৪) এবার সবগালেতে দাঁড়াও
পরে আবার করে দাঁড়



খানি হাতের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ২৫

৬ নং ব্যায়াম

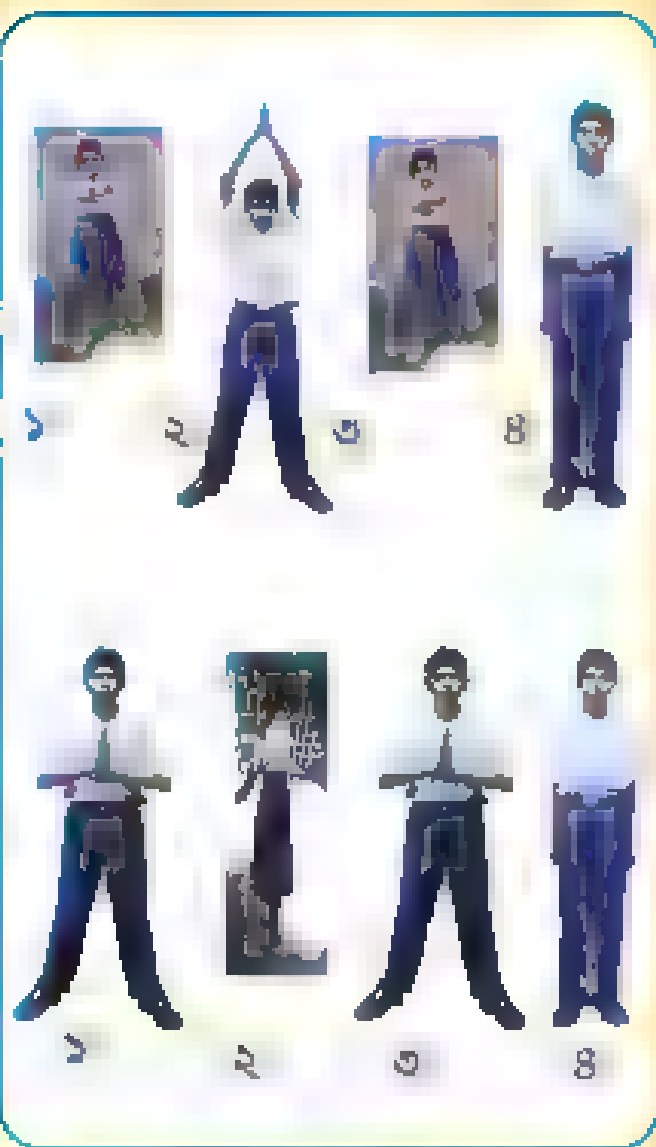
১. ২. ৩. ৪. ৫. ৬. ৭. ৮. ৯. ১০.

১. সম্মুখে সোজা ভাঁজি জানি
নামিয়ে পা ঠাঁক একটু খানি
২. মাথার ওপর ভাঁজি যাবো
নামিয়ে দু'পা আঁকান জোড়ো
৩. ১-এর মাথোঁই ভাঁজি জানি
নামিয়ে পা ঠাঁক মোটাই মানি
৪. এবার সাবলানোতে পৌঁছো
পরে আঁকতে করে যাও

৮ নং ব্যায়াম

আলস্যের অবস্থান সমস্তই তলিচায় দাঁড়াত হুয়ে

১. সম্মুখে সোজা ভাঁজি জানি
নামিয়ে পা ঠাঁকে একটুমানি
২. পিছন দিকে ভাঁজি যাবো
নামিয়ে দু'পা আঁকান জোড়ো
৩. ১-এর মাথোঁই ভাঁজি জানি
নামিয়ে পা ঠাঁক মোটাই মানি
৪. এবার সাবলানোতে পৌঁছো
পরে আঁকতে করে যাও



খানি হাতের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ২৬

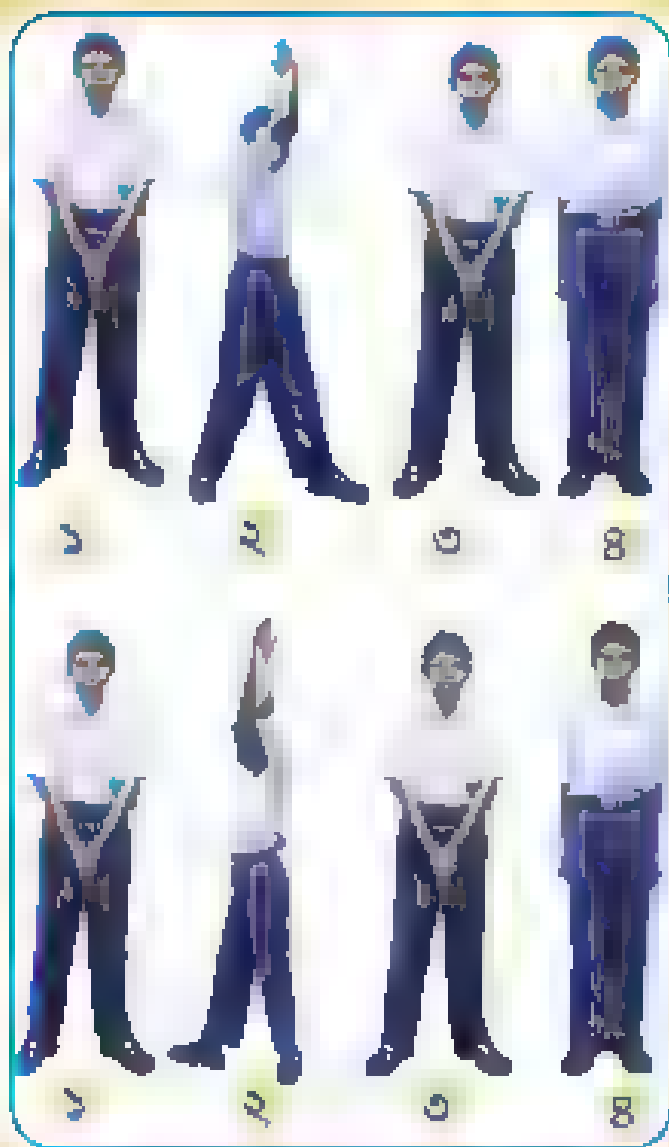
৫ নং ব্যায়াম

আবহাতির অবস্থানে দাঁড়ান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে

- ১) নাফিরে পা ফাঁক একটুখানি সামনে সোঁকা পাও তালি
- ২) ঝুলিয়ে শরীর ঝাঁকিত পানে সাগাও তালি ওই থানে
- ৩) পা-ফাঁকটা থাকবে খালি ১-এর মতোই যাত্রা তালি
- ৪) নাফিরে এসো সাবধানে করবে আবার পনের খান

আবহাতির অবস্থানে দাঁড়ান অবস্থায় দাঁড়াতে হবে

- ১) নাফিরে পা ফাঁক একটুখানি সামনে সোঁকা পাও তালি
- ২) ঝুলিয়ে শরীর ডান দিকেরে সাগাও তালি ওই থানেতে
- ৩) পা-ফাঁকটা থাকবে খালি ১-এর মতোই যাত্রা তালি
- ৪) নাফিরে সাবধানে দাঁড়াও পায়ে আবার কান ফাঁক



ছড়ার ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ২৭



ছড়া বিহীন ক্রীড়া সরঞ্জাম - পাশাপাশি ইলেকট্রনিক - ইলেকট্রনিক বা
লিডারবোর্ড এবং ছড়ার আনন্দনাট্য - গায়ন - গায়ন - গায়ন - গায়ন
সেখানে খালি বাগুন্ড ইলেকট্রনিক ইলেকট্রনিক ইলেকট্রনিক ইলেকট্রনিক

মুনিবাস মুনিশি

কোমরে স্ত মুনিশি

নাক দিয়ে শাক খায়

কনুই এল বাকায়

চপি ছোলে উই গরে

মই দিয়ে মই করে

যত হেঁটে চলে সে

তত মই হয় সে

মুনিবাস মুনিশি দু হাত দিয়ে পোশাক লাগিয়ে দু হাতে উপরে
তুলতে হবে

কোমরে স্ত মুনিশি নাক দিয়ে কোমরে মুনিশি নাক দিয়ে তুলতে
হবে মুনিশি কোমরে স্ত মুনিশি নাক দিয়ে উপরে টান মারতে
তুলতে হবে

নাক দিয়ে শাক খায় কোমরে একটি ছোলে নীচ হয়ে জান
পা-বা পা জান রেখে জান হাতে তুলতে ও বা হাতে তুলতে
দিয়ে নাক দিয়ে শাক খাওয়ার তুলতে হবে

কনুই এল বাকায় দু হাত ছোলে হেঁটে কোমরে তুলতে
করতে হবে

চপি ছোলে উই গরে বা হাত সামান্য দিকে জান দিক
খোক বা দিক ছুঁয়ে জানতে হবে এবং উই করার তুলতে
করতে হবে

মই দিয়ে মই করে দু হাত দিয়ে হাতের পোশাক দড়ি টানতে
তুলতে হবে অথবা কোন বস্তুর তুলতে হবে

যত হেঁটে চলে সে যত বেঁটে হয় সে বুড়াকলে চলতে
চলতে আসতে আসতে বেঁটে হয়ে চলে হাঁটতে হাঁটতে বেঁটে
হয়ে এবং বুড়াকলে চলতে করে চলতে করে বুড়াকলে
হবে

উপকারিতা হাত পাওয়ার পোশাক শক্তি বৃদ্ধি করে

ছড়ার ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ২৯



উপকারিতা

এটাতে শরীরে মজার আন্দোলন ব্যায়াম হয়ে থাকে।

যদি শরীরে মজার আন্দোলন করলে তা শরীরকে শক্তিশালী করে এবং শরীরে রক্ত সঞ্চালন হয়। শরীরে রক্ত সঞ্চালন হলে শরীরে শক্তি বাড়ে এবং শরীরে রক্ত সঞ্চালন হলে শরীরে শক্তি বাড়ে। শরীরে শক্তি বাড়ে তাহলে শরীরে শক্তি বাড়ে। শরীরে শক্তি বাড়ে তাহলে শরীরে শক্তি বাড়ে।

একটা বুড়ো আঙুল নাড়ে

একটা বুড়ো আঙুল নাড়ে

আমি বাঁজা খুঁশি

একটা বুড়ো আঙুল নাড়ে, দুটো বুড়ো আঙুল নাড়ে

আমি বাঁজা খুঁশি

একটা হাত নাড়ে আমি বাঁজা খুঁশি

একটা হাত নাড়ে দুটি হাত নাড়ে

আমি বাঁজা খুঁশি

একটা পা নাড়ে আমি বাঁজা খুঁশি

একটা পা নাড়ে দুটা পা নাড়ে

মাথা নাড়ে

আমি বাঁজা খুঁশি

আমার সর্ব অঙ্গ নাড়ে

আমি বাঁজা খুঁশি

লক্ষ্য

১. একটা বুড়ো আঙুল নাড়ে - প্রথমে বাঁ হাত মাথার উপর উঠে করে বুড়ো আঙুল এবং করে আঙুলের নিচে "জাত" আঙুলের নাড়ানো হবে।

২. আমি বাঁজা খুঁশি - দু-হাত একসাথে ধরে মাথাটা প্রথমে বাঁদিকে হেলানো হবে, তারপর ডান দিকে তারপর মাঝেনে দিকে, শেষে পিছনদিকে হেলানো হবে।

লক্ষ্য নাড়া - প্রথমে বাঁ হাত মাথার উপর উঠে করে বুড়ো আঙুল এবং করে আঙুলের নিচে "জাত" আঙুলের নাড়ানো হবে। অনুকূলভাবে ডান হাতের বুড়ো আঙুল করতে হবে।

আমি বাঁজা খুঁশি - ২ নং এর ভঙ্গিগুলো করার হবে।

একটা হাত নাড়ে - প্রথমে বাঁ হাতের বুড়ো আঙুল, তারপর ডান হাতের বুড়ো আঙুল - শেষে বাঁ হাত নাড়ানো হবে তারপর পুনরায় ২ নং এর ভঙ্গি।

দুটি হাত নাড়ে - উপরের ভঙ্গিগুলোর মাঝে মাঝে হাত দোলাতে হবে এবং ২ নং ভঙ্গিটি শেষে করতে হবে।

একটা পা নাড়ে - উপরের ভঙ্গিগুলোর করার পর পা মাঝে মাঝে নাড়ানো হবে এবং ২ নং ভঙ্গির মধ্যে করাতে হবে।

দুটা পা নাড়ে - উপরের ভঙ্গিগুলোর করার পর ডান পা মাঝে মাঝে নাড়ানো হবে এবং ২ নং ভঙ্গিগুলো করতে হবে।

আমার মাথা নাড়ে - কোমর হাত দিয়ে বাঁধে ধাক্কা মাথা ডান ও বাঁদিকে নাড়ানো হবে।

আমার সর্ব অঙ্গ নাড়ে - একটা হাত, দুটা হাত, মাথা এবং উপরের ভঙ্গিগুলো করার পর সর্বশেষ নাড়ানো হবে।

কুকুর ও ঘাসের খেলার খেলা



সব শিশুরা সম্মান দুইটি দলে ভাগ হয়ে দূর দূরে নুই সজ্জিত হয়ে ছোঁছুড়ি হয়ে বসবে। দুই দল যতগুলো শিশু থাকবে ততটা সংখ্যা স্বেচ্ছা হবে, যথাক্রমে ১, ১০ সংখ্যা পর্যন্ত দুই দলির মধ্যে যখন একটি ছোট্ট পোলের মাঝে একটি কুমাল বা কাগজের খুঁড়ন থাকবে। এটি হলে ঘাসের খেলার শিক্ষক কোনো এক সংখ্যক ডাকনাম ওই সংখ্যক নিজে শিক্ষক হলেন চার দু' দলিরাই চার 'আই' বলার মাঝে মাঝে যে দলির চার আই ঘাসের খেলার নিয়ে যাদের তাদের এক নম্বর স্বেচ্ছা হবে। কিন্তু অপর দলের সময় যদি অপর দল তাকে ছুঁতে চেষ্টা করে। স' আইট হলে ও যে ছুঁল সেই দল এক পয়েন্ট পাবে। যদি উভয় দল 'ই' এগিয়ে আসে ফলে, তবে তারা পোলের বাইরে ফুরাবে এবং তার ফলে যে দল 'ই' খেলার ঘাসের খেলার নিয়ে নিজের দলে 'লী' খেলার পরে তার দল এক পয়েন্ট পাবে। এভাবে বেশা চলেবে।

বিলের আদেশ (বিলের আদেশ)

সকলে গোল বা লাইনে পাশাপাশি বিলের আদেশ পার্কের মধ্যে পাড়াবে। শিক্ষক বিলের আদেশ বলে যে কাজটি বর্ণন করতে বলবেন তখন তা সকলকে করতে হবে। অর্থাৎ শিক্ষক যদি বিলের আদেশ ছাড়া অন্য কোনো কাজ করতে বলেন তখনও তা করা যাবে না। যে কল করে সে কাজ করে ফেলবে সে আইট হলে বাইরে নিয়ে যাবে। যে শেষ পর্যন্ত কল না করে শিক্ষকের আদেশ শুধু কাজ করে যোগ্য পাবে সে জরী ৫। ব' শিক্ষক ঠিকবার জন্য 'বিলের আদেশ' বোম্বো/হাড জোলা, কামাড 'কল', গায়ে ইত্যাদি দুইয় তাড়াতাড়ি দিতে থাকবেন। বিলের আদেশ' বা বলে বলতে হয়। দাঁড়াও/হাড নাযাও, জোলা, গায়ে ইত্যাদি পূর্ণ শব্দে ভাবনাগুলো করতে বলবেন। সাধারণ আদেশে কিছু করতে বলবেন করা যাবে না। করলেই 'আইট হলে'।

অনুবৃত্তির দলবদ্ধ বিক্রি Auction words এখন draw write play, eat, bath, drink sleep ইত্যাদি কলার দলের অবস্থা সমস্যা একসাথে সবাই ওই Auction টিউন নাম বলতে ক্রমাগত বললেই পরিবর্তন করে দেখা দিচ্ছে। ইতোমধ্যে ও না লাগে যে নতুন নতুন শব্দ শিশুরা সেই বিষয়কে ব্যাখ্যা করে 'হল'। অনুবৃত্তির দলবদ্ধ এবং ইতোমধ্যে শব্দে Abroad এবং বাস্তবায়ন শব্দে।

କଟ - ୭୬



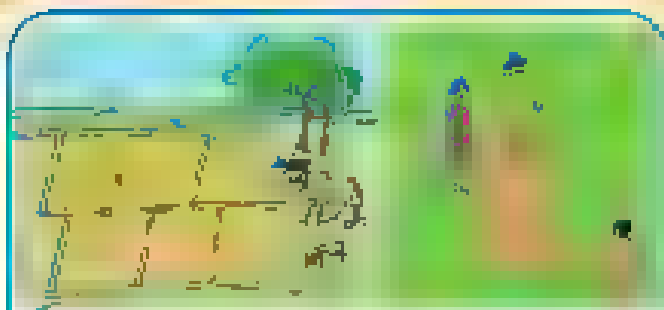
এছাড়াও কাক গুড়ে, টেল গুড়ে, চিল গুড়ে, বিল গুড়ে, শায়র গুড়ে, টায়রা গুড়ে, ময়না গুড়ে, গয়না গুড়ে অর্থাৎ একবার মটিক একবার ফুল, বাক্য, এভাবে করলে বাচ্চারা খুব মজা পাবে।

[illegible]

বিনোদনমূলক খেলা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৩২



১	
২	
৩	
৪	
৫ পাশ	৬



একটা নামক খেলা

ছাগল গোবুচবুক মাঠে
পাকৈ বাধুক খেলা
মাঠের ঘাসে লাগ কেটে হয়
একটা সেকা খেলা
আরো বসে রাখ হাতের
ঠাট্টা করে তাদের
এক ঠায়োতে লক্ষ ধাক্কা
একি খেলা কোদের।
এ আম থেকে এই আমেতে
কৌড়াদোড়ি করে
কয়তো আমি যাচ্ছি ছুটে
নৌড়ে আখায় ধরে।
কান দেয় না ওসব কথায়
মজু হাসিনা
সবু বলে ওর ঘোটেই
ছুটেতে পারে না
আমু বলে ঘোটেতে ওবে
কোলের খেলায় নে
মজু বলে এবার লাগায়
বৃদ্ধি বেড়েছে।

কুণ্ডিত হাব

চু কিতকিত চু কিতকিত
আউট আউট খেলা
এমনি করে টেঁচাল খেলা
যার না ছো ভাই পেখা
লিখতে পেয়েল লড়তে হবে
ছুটেতে হবে মাঠে

কিতকিততা

ট্রিপকরণ খেলায়খুটি (মাটি
ডাঙা কলমির অংশ), চুন
পাখতি কিতকিত বসল
এক-পাশে এই খেলায়খুটি এক
ঘর রেখে সমস্ত ঘর অতিক্রম
করে শেষ ঘরের বাইরে ফেনে
পা খেতে ছুঁতে হয় এইভাবে
প্রথম ঘর থেকে শেষ ঘর পর্যন্ত
তুললখুটি এটা করে ওই
খেলায়খুটি প্রথম ঘরের দিবাট
লিখন করে দাঁড়িয়ে ফেনেতে হয়
এবং ওই একই পাখতিতে
কিতকিত বসে মকরটা ঘর ঘুরে
এলে ওই ঘরে খেঁচবে () লগ
দিয়ে গাছ নীচ হয় এরপর ওই
হোসে বা মেয়ে ওই ঘরে 'জা
নিতে পারে (বা নয় খায়াতে
পারে) এইভাবে সব ঘর নীচে
হলে খেলা শেষে যে মন্ত ঘর
বিশি গাছ নীচেতে পারবে, তার
জিত

५५ - ७७



২. আদ্য শোভনায়কুণ্ডিত শোভা (শিষ্ট)

4.4) निम्नलिखित प्रत्येक प्रश्न के उत्तर में 3 अंक दिए गए हैं।

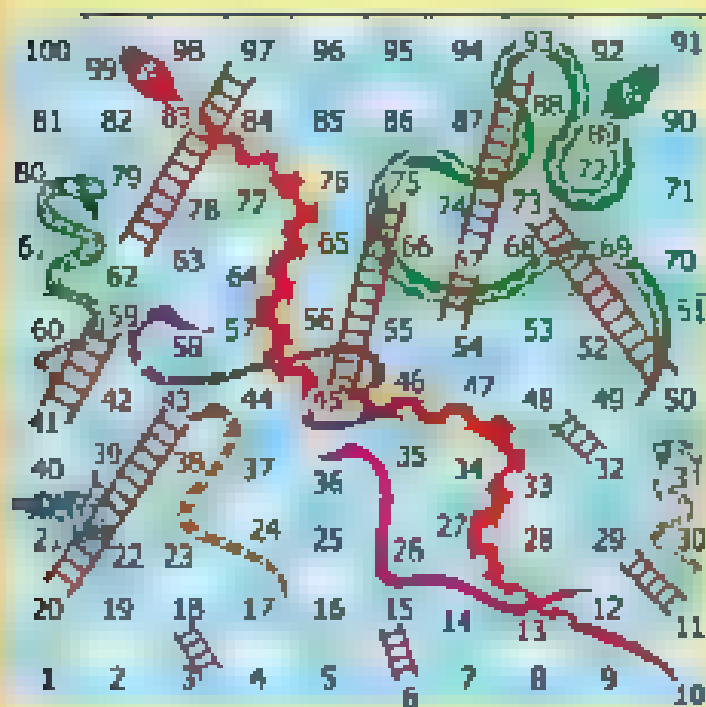
সু-অভ্যাসের শিক্ষা

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৩৪

সু-অভ্যাস

১৫৫



নিম্ন

প্রচলিত সম্প্রদায়ের ফাউন্ডি। সুই বন্ধুর দল হিসাবে যতজন
যুনি খেলবে এক বাধু বড়ো ঘুটি নিয়ে দান ফেলবে, অন্যজন
যত ঘর ছোড়াপায়ে নাক দিচ্ছে এখানে উঠতে বা নামতেও
আঁকাবাঁকা পথে লাফাতে লাফাতে নামতে হবে। শিক্ষার্থীরা
সু-অভ্যাসগুলো যুক্তভিনয় করে অভিনয় এবং শিক্ষিত বহুসংখ্য
জাদুর এবিধের জগা সংযোগ করবেন

- ৩ উদ্যোগে করলে বহু ধাক্কা লাগবে শরীর ও মন
- ৬ দাঁত দু-বেলা মাঝে মাঝে পরে দাঁতের রোগ থাকবে দূরে
- ১১ মলত্যাগ করে পারখানা ঘরে ছান ঢালো কলজি ভাবে
- ২০ জুতো পরে বাইরে ঘাও হুক কুশি দূর ইটাও
- ৬২ সাবান দিয়ে হাতের পরে হাত ধোবে নিয়ম করে
- ৪১ ছোলা, ছাতু সন্ধ্যা বিন সেবে দরকারি প্রোটিন
- ৪২ নখ কাটান নিয়ম করে, পেটের অসুখ থাকবে দূরে
- ৫০ ঘুমোতে যখনই যাবে, ঘশাটটা ঠিক শাঁটাবে
- ৫১ পোলিয়ো হবে খেলছাকা টিকা মিলে সব শিশুরা
- ৬২ গাছ ঘুম ও বিশ্রাম, সন্ধ্যা রোজ একটু ব্যায়াম

২

সু-অভ্যাস

- ২২ আটাশ খাবার খেলে ভুগতে হবে পেটের অসুখে
- ৩১ সন্ধ্যা কাটাতে পরে অকালে কান্না হবে
- ৩৬ দৃষ্টি অতি মোহা জিনিস রোগ জীবাণু ভরা
- ৪৩ খেওয়া সেওয়া ফেলা মানেই সবচেয়ে ক্ষতি করা
- ৪৬ সঠিক সময় টিকা না মিলে ভুগতে হবে নানান রোগে।
- ৫৬ কুপের ধারের যত্ন, কিংবা হস্তমণ্ডল কিংবা কটামল
খেল পরে হাতেরা এখন স্নায়ু কুক্ষ
- ৬১ তা দেওয়া খাবার খেলে মরতে হবে জিনে ছিলে
- ৬২ মলত্যাগ যত্নে রোগ ছড়ার ঝুঁকি
- ৬৩ পাড়লা পায়েনা হলে ও আর এস না খেলে

সামগ্রী

- ১ অভ্যাসকালে নল এখানে স্থায়ীকৃত ক্রিয়াকলাপ
- ২ জীবনচরিত্রের শিক্ষা, যুগান্তের শিক্ষা
- ৩ খেলার মাধ্যমে সংগীত পণ্য
- ৪ আনন্দমূলক পরিবেশ, দলগতভাবে সৃষ্টির গঠন

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৩৫

হাতের প্রাথমিক ব্যায়াম

১) দু'হাত কনুই থেকে ঠাক করে বুকের কাছে নিয়ে আসতে হবে হাতের ডান নীচের দিকে থাকবে। এই অবস্থান থেকে হাত সোজা করে মাথার উপর তুলতে হবে। এরপর দু'হাত আগের মতো বুকের কাছে এনে নীচে নামিয়ে সাধারণ অবস্থায় আসতে হবে।

২) দু'হাত সোজা করে মাথার উপর তুলে রাখতে হবে। এই অবস্থান থেকে বাঁ হাত ডান দিক দিয়ে এবং ডান হাত বাঁ দিক দিয়ে বুকের উপরে নিয়ে আসতে হবে।

৩) দু'হাত পাশে ছড়িয়ে দিয়ে কনুই থেকে ঠাক করে আঙুল উপর দিকে তুললে 90° কোণ করতে হবে। এই অবস্থান থেকে উপরগাছ স্থির রেখে নিচলগ্ন নীচের দিকে নামিয়ে 90° কোণ করতে হবে। এইভাবে নিচলগ্ন ও উপরগাছ নামিয়ে হবে।

৪) (ক) এই ব্যায়ামের সময় আঙুলগুলো খোলা এবং সোজা ছড়ানা থাকবে। দু'হাত পাশে ছড়িয়ে দিয়ে কনুই অঙ্গ ভাঁজ করে হাতের কবজি উপর নীচ করে একবার নাড়ান এবং পিছনে চেউয়ের মতো যাতায়াত করতে হবে।

(খ) ডান হাতের কনুই থেকে উপরে এবং বাঁ হাতের কনুই থেকে নীচের দিকে 90° কোণ করে রাখতে হবে। এরপর কোণকে অক্ষুর কোণে ডান কোণ নীচে বাঁদিকে এবং বাঁ কোণ ওপরে নামাতে টেনে নেওয়া হবে। এবার ডান কোণ নীচে থেকে উপরে এবং বাঁ কোণ উপর থেকে ওঠাতে নামাতে হবে।

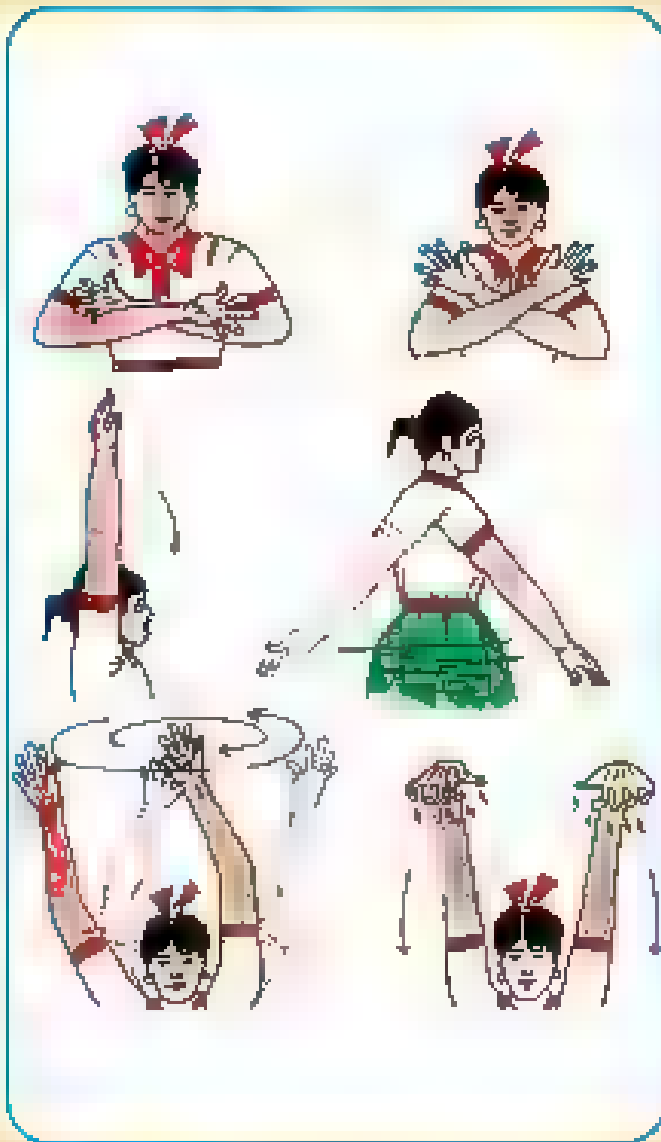
৫) ডানহাত কনুই থেকে ঠাক করে উপর দিকে 90° কোণ করে রাখতে হবে। এই অবস্থান থেকে ডান হাত সামান্য নীচের দিকে সোজা বাঁদিকের কোণে রাখতে এবং বাঁ হাত উপরে তুলে 90° কোণ করতে হবে।

৬) দু'হাত নীচের দিকে ঝুলিয়ে দিয়ে আঙুলগুলো খুলে সোজা ছড়িয়ে রাখতে হবে। ওখান থেকে কনুই ভাঁজ করে দু'হাত কাঁচি মতো করে হুই কনুই এ রাখতে হবে। এই অবস্থান থেকে হাত কুঁচিয়ে ডানার কাঁচি মতো করে হুই কাঁচ রাখতে হবে। আবার হাত ঝুলিয়ে কাঁচি মতো করে মাথার উপর তুলতে হবে। নীচে থেকে ওঠার সময় হাত বন্ধ করে নিতে হবে এবং বাঁ হাত সোজা রেখে নীচের দিক ডান কোণের কাছে রাখতে হবে।

সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৩৬



(৬) দু'হাত মাথার উপর তুলে ধরাতে হবে। ওই অবস্থান থেকে হাতকে সামনের দিকে আনণা করে নীচে রাখতে হবে। এরপর ঐদিক জালনা রেখে হাতকে সামনে নিহনে আনতে হবে।

(৭) দু'হাত মাথার উপর তুলে ধরে কনুই দুটো আর তাঁত তুলতে হবে। ওই অবস্থায় হাত খাচার উপর ডান পাশ এবং বাঁ পাশ খাচার মতো সোনারত হবে। এবার হাত একসময় উপরে ঝিক করে অঙ্কুশগুলোকে টাইপ করার মতো ঝিকড়া তুলতে করতে ক্রমে কনুই তাঁত করার নীচের দিকে রাখতে হবে। মনে হবে যেন টিপটিপ করে বুড়ি পড়ছে।

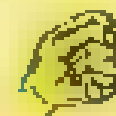
আঙুলের প্রাথমিক ব্যায়াম

১) সমস্ত আঙুলগুলোকে ছড়িয়ে রাখতে হবে। এবার হাত কিছু আছে মনে করে ভর করে ঘুরে করতে হবে। আঙ্গুল ছড়িয়ে দিতে হবে।

২) আগের মতো আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার একটা একটা করে পাঁচটা আঙুলকে তাঁত করে ভালুর কাছে এনে ঘুরে করতে হবে। এবার একটা একটা করে সব ছড়িয়ে দিতে হবে।

৩) এক হাতের আঙুলগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে। এবার অন্যহাতের আঙুল দিয়ে হাঁতয়ে থাক। আঙুলগুলোতে এক এক করে ভালুর শিহন দিতে বোঁকাবোঁকা চেষ্টা করতে হবে। এভাবে অন্য হাতের আঙুলে আঙুলস করতে হবে।

৪) দু'হাতের আঙুল কখনও ঘুরে করে কখনও ছড়িয়ে দেবে। কখনও থাক উপর নীচে ঘেঁষে দিতে হবে। আঙ্গুল ডান দিক বাঁ দিক দিয়ে ঘোরাতে হবে।



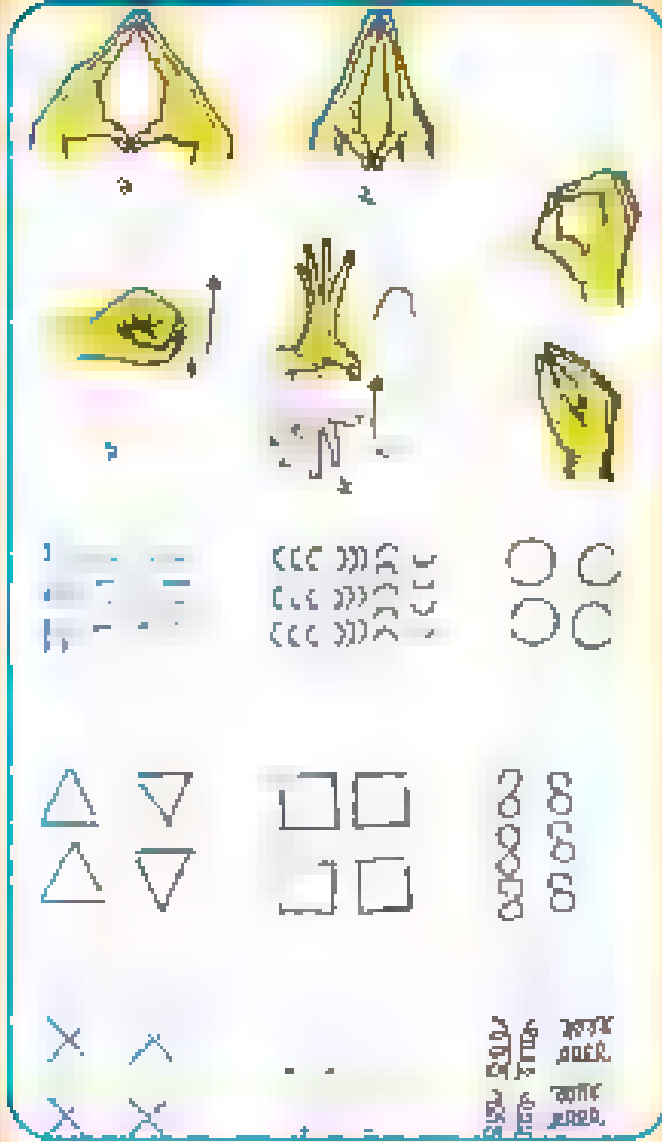
সুন্দর হস্তাক্ষরের ব্যায়াম

প্রথম শ্রেণি

কার্ড - ৩৭

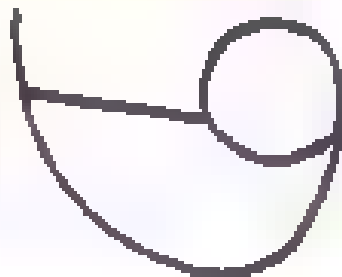
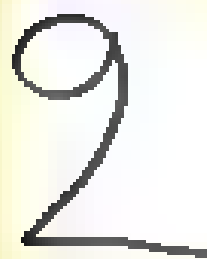
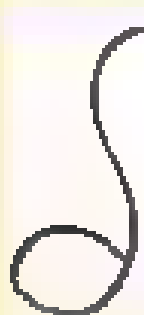
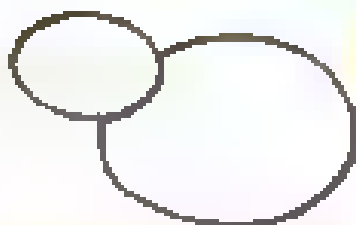
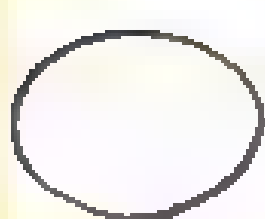
বিশেষ অনুশীলনী ব্যায়াম

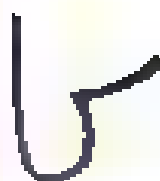
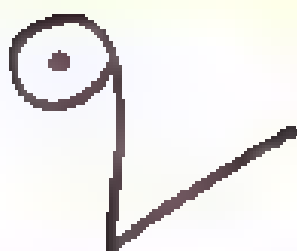
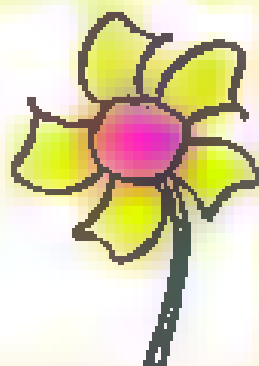
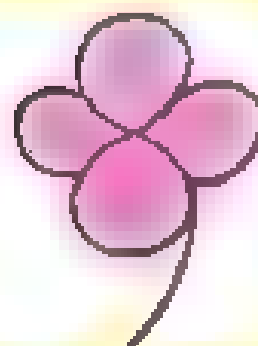
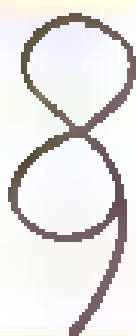
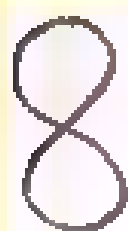
- ক) এক সরলরেখার পাশাপাশি উপর-নীচ যান্ত্রিকভাবে কলাতে হবে।
- খ) উপরের দিকে নীচের দিকে এম পাশে, নী পাশে অর্ধবৃত্ত রচনা করতে হবে একইভাবে বিপরীত দিকের কলাতে হবে।
- গ) একবার ডান দিক দিয়ে পড়ের ব্যয় বা দিক দিয়ে কৃত রচনা করতে হবে।
- ঘ) ডান দিক দিয়ে একা এক দিক দিয়ে ত্রিভুজ রচনা করতে হবে।
- ঙ, ডান দিক দিয়ে, বা দিক দিয়ে চতুর্ভুজ রচনা করতে হবে।
- চ) ডান দিক দিয়ে এবং বা দিক দিয়ে আকার ডান পাশ দিয়ে এবং বা পাশ দিক বাঁদার ও অক্ষর টেঙা করতে হবে।
- ছ) ডান পাশ থেকে এবং বা পাশ থেকে ৪ চিহ্ন রচনা করতে হবে।
- জ) বিভিন্ন স্থানে বিন্দু রচনা করতে হবে।
- ঝ) ডান দিক দিয়ে এবং বা দিক দিয়ে উপর-নীচ, পাশাপাশি পাঁচালো অঙ্কন করতে হবে।
- ঞ) কখনও কোনো বিন্দু আকার কখনও বক্র পড়িতে পাশাপাশি উপর-নীচ সর্গল রেখা রচনা করতে হবে।
- ট) উপর থেকে পুরু করে 'জায়' চিহ্ন রচনা করতে হবে।
- ঠ) লেখার ক্ষেত্রে যে তিনটি আঙ্গুল ব্যবহার করা হয় এই আঙ্গুলগুলো দিয়ে কণক ছিড়তে হবে এবং ওই টুকরো কণকগুলো ওই আঙ্গুলগুলো দিয়ে পোতা পাকতে হবে।

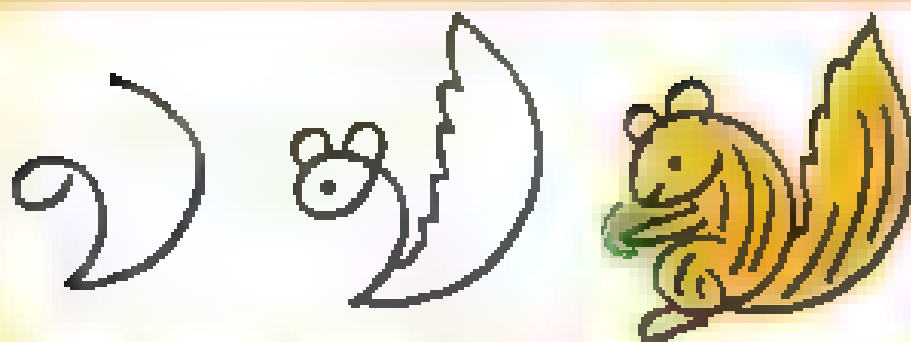


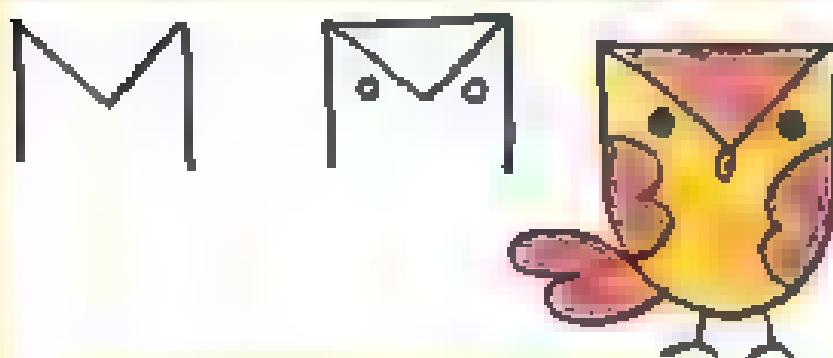
নির্দেশিকা

- ১) শী ছাপা খাতা মনে রাখতে হবে।
- ২) পেনসিল পনের জায় যুগ বা খাতা ক রেখা একটি কৃত রচনাতে হবে।
- ৩) কখনও সময় কৃত চাপ বা দিয়ে হস্তাক্ষর রাখতে হবে।









দৌড় প্রতিযোগিতা

ছুটছুটে সলল এক ছোট্টা খরগোশ
কাছিমকে বলে ভাই চলমান হোস
দেখিস না আমি কতো জোরে জোরে ছুটি
ইংরাজের ভাই বাস যেন কনো পুটি
উপরাস শূনে জোকা কাছিমের মাথা
হেঁট করে বলে ভাই বকলছা কী যাত্রা !
এমনো তরব নামি দৌড় প্রতিযোগিতায়
দেখি ছুট কে আগে পৌছিয়ে যায়
কাছিমের কথা শূনে খরগোশ রাঙ্কি
দু'জনেই দৌড় দেয়া /রেখে/ এক লাফি
খরগোশ মানমারঠ গিয়ে ফিরে তার
কাছিমও আনক দিছে কী যে হবে হার
এই ভাবে খরগোশ ছুয় দেয়া জোর
দুয় ভেঙে দেখে কিনা হয়ে গেছে জোন
তার আগে কাছিমও চলে গেলে দিক
খরগোশ হেরে গেলে দেয় তারে দিক
কুঁড়েখি ও অহংকান বাথাসে সে যানে
হার তার হয়ে দিক প্রতি ফলে ফলে।

সাঁতিকথা: হার ও জয় দৌড় জীবন অংশই এক লাফের পর





পথের পাঁচালি

দ্রুতগতি পুলিশ বস্তু সহকারে
রাখা করায় পার
নিয়ম মেনে চললে পথে
জট হবে না আর।



সব সময়ে চৌকসিক মেয়েশুনে
বাস্তব হলে পার
দৃষ্টিভাব সজ্ঞাবনা
থাকবে নাকো আর



চলল হলুদ সদুজ
সিগনালের আলো
দেখে পথ পার হলে
সবার হবে ভালো



রাখা পার হবে শূনে
পুলিশ কাকুর বাঁধি
নিরাপদে চললে পথে
ফুটেবে মুখে হাসি।



পেদোরে রং লাগাও আর কার্ডটি সবার কাছে পৌছে দাও বুকে শূনে পথ চলো।



পোস্টমেনের সাথে নাগাও আর এর বার্তাটা সবার কাছে পৌঁছে দাও। বুকে শুনে পথ চলো।



গোড়ারের বং নাগাও আর এর বাজিটা সবার কাছে পৌঁছে দাও বৃক-শূনে পথ চলো।



পোস্টারের বাঁ নাগাও আর এর বাঁকটি সবার কাছে পৌঁছে দাও। বুকে শুনে পথ চলো।



সড়ক পার্শ্বপাশে কোনটি নিরাপদ ও সুবিক্রিত পদ্ধতি

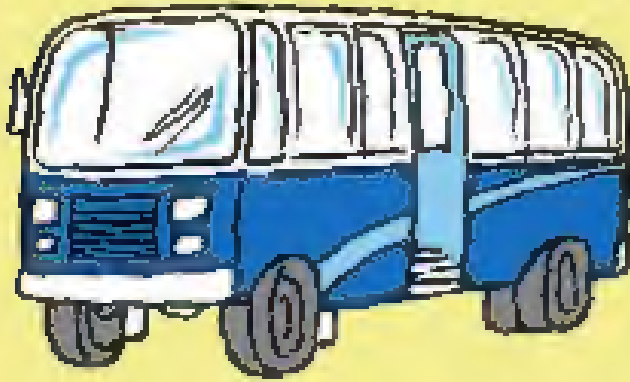
বাজোদেও সড়কে যাত্রা পারাপার সবচেয়ে নিরাপদ ও সুবিক্রিত

যে বিক্রীতে সড়ক পারাপার করতে সেই বৃত্তে মটরসাইকেলটি নেও

যে অসুবিধাজনক সড়ক পারাপার করতে সেই বৃত্তে ডাল / চিকুটি নেও



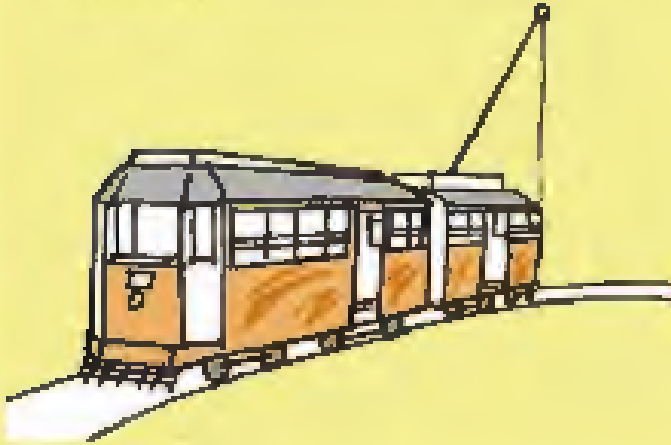
এই সময়কাল গাড়িপুলিতে কীভাবে উঠতে হয়, কীভাবে সিট বসতে হয় বা দাঁড়ানো হয় ও কীভাবে নামতে হয় সে সম্বন্ধে শিক্ষক-শিক্ষিকাদের কাছ থেকে শূন্যে নিজে প্রয়োজনে জ্ঞান পালন করার চেষ্টা করো



এটা কী গাড়ি



এটা কী গাড়ি



এটা কী গাড়ি



এটা কী গাড়ি



এটা কী গাড়ি



এটা কী গাড়ি

সহিষ্কন খুঁজে নিতে ওদের সাহায্য করো।



চক্কা



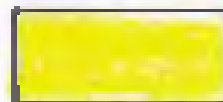
অমিতি



সুমকি



নীচের ঘোঁপে সঠিক নামগুলি লেখো ও তাঁদের কাছে পৌঁছাতে তুমি কোন পথে যাত্রা শুরু করবে তা দেখাও।

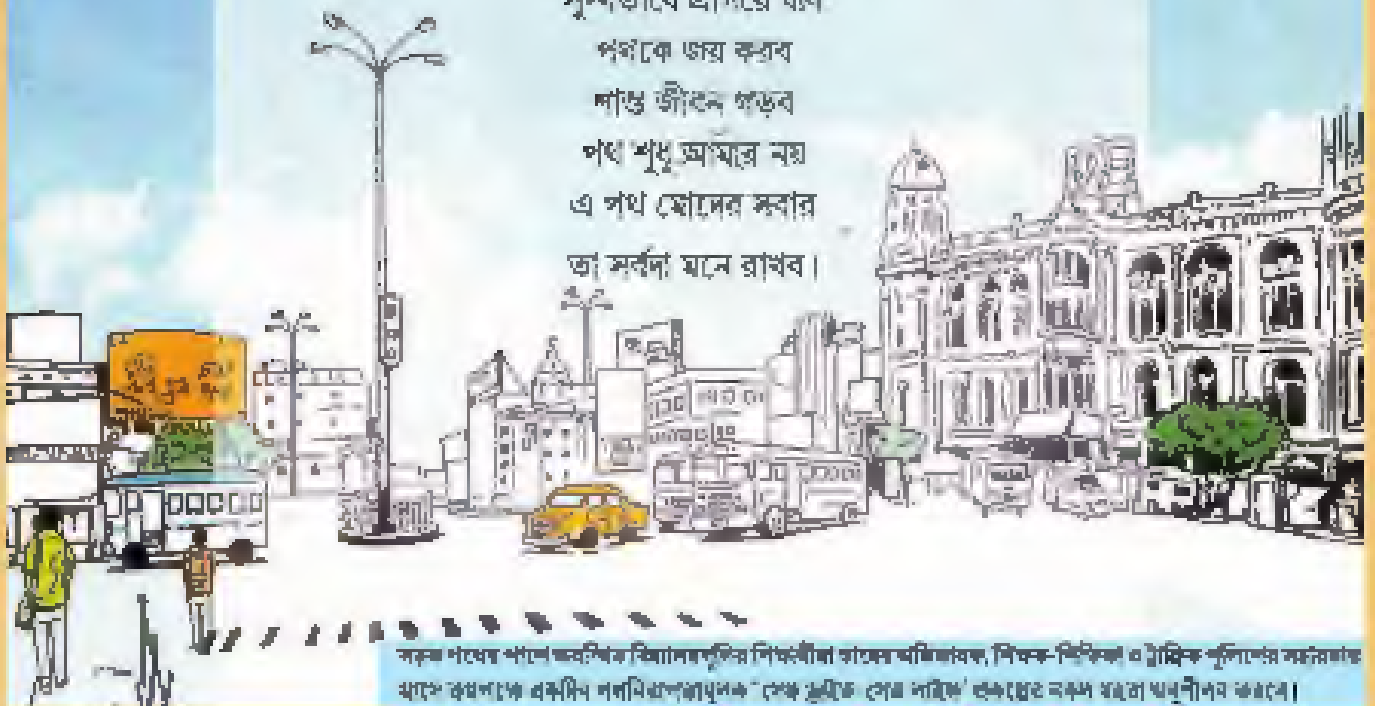


সাবধানে চালাও, জীবন বাঁচাও

৮ জুলাই ২০১৬ মাননীয় মুখ্যমন্ত্রী মহত্বা বহুপার্শ্বীয়ের নেতৃত্বে গোটো পশ্চিমবঙ্গ পথ নিরাপত্তা পথ সংস্কৃতি যোনে চলার। এ পথ ট্রাফিক নিয়ম যেনে চলার। এ পথ সতর্ক হারে পথ চলার। পথের নিয়ম যেনে চলার পথের প্রশাসন, পুলিশ, পরিবহনকর্মী, লগারী, শিক্ষক-শিক্ষিকা, অভিভাবক ও বিক্ষারীরা একসূত্রে প্রস্থিত হোক। আমরা মিলনরাস যেনে পাড়ি চালাব। আমরা উত্তেজনার বশবর্তী হয়ো। দুটিয়া ফেলে আনব না। আমরা প্রতিদিন সুস্থ মেহে, নিরাপদে আপেকারত প্রিয়জনদের কাছে হারে থিরে আসব। এই পথ একদিন দুদিন বা একটি সপ্তাহের নয় এ আমাদের আজীবনের অঙ্গীকার হোক। আসুন, আমরা সকলে মিলে মাননীয় মুখ্যমন্ত্রী মহত্বা বহুপার্শ্বীয়ের নীন্ত কঠে উজ্জ্বলিত Safe Drive Save Life-এর অঙ্গীকার কৃত করবার পথ নিই। পথটি মাচে দেওয়া হলো—

আমাদের প্রতিজ্ঞা

পথ সংস্কৃতি জামব
ট্রাফিক নিয়ম মানব
আমি সতর্ক হারে চলব
সুস্থভাবে এগিয়ে যাব
পথকে জয় করব
লাভ জীবন গড়ব
পথ শুধু আমার নয়
এ পথ যোদের সবার
তা সর্বদা যেনে রাখব।



বকর পথের পালে অবস্থিত জিআলসকৃতির শিক্ষারীতা বাকের অভিভাবক, শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ট্রাফিক পুলিশের সহায়তায় যোগে করলো একদিন ললিতপ্রসাদবাবুকে "সেই কুড়িই সেও লাইফ" উল্লেখিত বকর বহুপার্শ্বীয় করবে।

Class - I
Ability in Mental and Physical Coordination CCE



1st Summative - 10 Marks

1. পথ নিরাপত্তার শিক্ষা - 6 Marks
2. খানপত্রহস্তের শক্ষতি
হাত যোগ্যতার পর্যায় - 2 Marks
3. সঠিক দেহভঙ্গি
একাদশোন্টা খেলা
খোঁড়া ও পোনার খেলা - 2 Marks

2nd Summative - 10 Marks

1. সঠিক দেহভঙ্গি - 3 Marks
2. পথনিরাপত্তার শিক্ষা - 3 Marks
3. যোগাসন - 4 Marks

3rd Summative - 30 Marks

1. খালি হাতের ব্যায়াম - 5
2. কবচাঙ্গী - 5
3. বিনোদনমূলক খেলা - 3
4. ছড়ার ব্যায়াম - 5
5. জিমনাস্টিকস্ - 2
6. সু-অভ্যাসের শিক্ষা - 5
7. মূল্যবোধের শিক্ষা - 5